

प्राणशक्ति, चेतना र प्रभावकारी सञ्चारको समन्वय
स्वस्थ जीवन, सफल सम्बन्ध र सार्थक अभिव्यक्तिको मार्ग

प्राणशक्ति र सञ्चार



प्राणको
सन्तुलनबाट
उत्कृष्ट स्वास्थ्य,
सञ्चारको सिपबाट
सफल जीवन



लेखक :
अर्जुन ढकाल

नमो शम्भु , नमो शम्भु , नमो शम्भु

माहादेवको चरणको धुलो बाट निस्कियको ज्ञान
लाई पुस्तक को रुपमा लेख्न पाउँदा साह्रै खुसी
लागेको छ । यो पुस्तकले नेपाल को प्राचीन
खोजलाई ससक्त बनाउने आसा राखेको छु ।
यस्मा कुनै सम्पादन छैन जस्तो लेखे उस्तै
प्रकासन गरेको छु । पुज्य गुरुजि बाट पाएको ज्ञान
बाड्ने सौभाग्य प्राप्त गरेको छु । आसा छ सबै
जानाले बुझ्नुहुने छ । जतिसक्दो सरल भाषा मा
बुझ्ने गरि लेखेको छु । यस्मा बिषय शुचि लाई
टुक्रा टुक्रा पार्दा बुझ्न कठिन हुने ठानेर सात चरण
मा बाडेको छु , प्रतेक चरण हरु धेरै महत्वपूर्ण छन्
।

कहि कतै गल्ती भए माफ गरिदिनु होला ।

लेखक।

बिषयसुची

क्रस	बिषयसुची	पेज
१	आकर्षण	
२	प्रणयाम र प्राणशक्ती	
३	आसन	
४	प्रकृती , प्राणशक्ति र साधना	
५	कुण्डलिनी	
६	हठयोग र प्राणशक्ती	
७	ग्रहको प्रभाव	

आकर्षण

यस सृष्टि को हरेक पिण्डमा अरुलाइ आकर्षण गर्ने गुण हुन्छ। हरेक पिण्डले उसको आकार, गुण र दोसको आधारमा आकर्षण गर्छ। सुर्यले ग्रहलाइ आकर्षण गर्छ, ग्रहले सुर्यलाइ आकर्षण गर्छ, यहि आकर्षण ले हाम्रो ब्रह्माण्ड एक अर्कामा अडिएको छ भने जिवजन्तुपनी आफ्नै प्रकारको आकर्षणमा चलेका छन्। यदि जीव – जीव बिच आकर्षण भएन भने जिबित प्राणी तिरस्कारमा हुन्छ। आकर्षणिय गुणकै आधारमा जिबित प्राणीले प्रेम गरेको हुन्छ।

हाम्रो रास्ट्र, समाज र घर सबै आकर्षणमा अडेको हुन्छ। बाबू र आमा बिचको सम्बन्ध आकर्षणले गर्दा नै हुन्छ यदि यी दुइबिच आकर्षण भएन भने परिवार बन्दैन, कुनै पुरुषले कुनै स्त्री लाइ प्रेम गर्छ वा उ बाट केही पाउने इच्छा राख्छ भने त्यो आकर्षण ले गर्दा नै हो जब एक अर्कामा आकर्षण हुन्छ तब सारा सन्सार एक परिवार बन्छ भने आकर्षण बिना एकपरिवार सारा विश्व बन्छ, यसको मतलब प्रीय बस्तु आफ्नो हुन्छ भने अप्रीय बस्तु जसको सुकै होस मतलब गरिन्न वा राम्रो लाग्दैन, आफ्नो प्यारो ब्याक्तीले जतिसुकै खराब काम गरोस राम्रै लाग्छ, त्यो खराब कामलाई सहि गर्न हरप्रयास गरिन्छ, यी सबै आकर्षण ले गर्दा नै हुन्छ। बालबच्चाको गल्ती सहजै स्वीकारिन्छ, त्यहा ममताको आकर्षण ले बच्चाको मधुर मुस्कानमै सारा गल्ती माफ दिइन्छ।

हरेक मनुस्य केही स्वभाविक गुण लिएर आएको हुन्छ। जन्मजन्मान्तर लिएर आएको अनुभव, पैतृक गुण र समाजको हेलमेलमा बनेका गुणहरु निरन्तर बिकास भैरहेको हुन्छ। कुनै खराब हुन्छन् त कुनै असल हुन्छन्। यी गुण हरु निरन्तर बिकास गर्न शरीरले धेरै मेहनत गरेको हुन्छ। यहि शरिरले गरेको मेहनतको प्रकृया मा भाग्यको निर्धारण हुन्छ, कोहि आफुलाइ भाग्यले ठगेको महसुस गर्छन् भने कसैलाई भाग्यले भरपुर साथ दिएको महसुस गर्छन्। हाम्रो समाजमा मनुस्यको गुणलाई महत्व दिइएको छ। सरल स्वभाव, बोलिमा नम्रता भयो भने आरुलाई सजिलै आकर्षण गर्न सक्छ। अरु सङ्ग कुनै कुराहरु माग्छ भने ठूलो स्वर वा अहमता बाट हात फिजाउदा सहयोगी हातहरु खुम्चिनु स्वभाविक हो, त्यसैले अरुको सहयोगका लागि पनि आफू आकर्षक हुन जरुरी छ।

कुनै सात्विक ब्यक्तित्व कसैलाई खराब भन्दैन, सदा तटस्थ रहन्छ, तटस्थतानै चेतनाको द्वार खोल्ने चाबी हो। सात्विक ब्यक्ती सजिलै आफ्नो प्रभाव समाजमा पारेको हुन्छ। उसले गरेका प्रणयाम र साधनाले अरुलाई आकर्षण गरिरहेको हुन्छ। यस्ता ब्याक्ती कसैलाई खराब भन्दैनन्। मानिस स्यम् खराब कहिलेपनि हुदैन, उसले हासिल गरेका शक्तीले नै मनुस्य लाई खराब वा असल बनाउछ।

जब बालक जन्मिन्छ त्यति बेला उ आफ्नो आमाको र परिवार को स्याहार सुसार मा हुन्छ, उसमा बिस्तारै गुणको बिकास हुन थाल्छ। जब सम्म उसको हात खुट्टा सकृय हुदैनन् तब सम्म उ परिवार भित्रै हुन्छ। शरीरको बिकास सङ्गै उसको कौतुहलता र जात्रे आकाङ्क्षाले बिस्तारै समाजमा घुल्न थाल्छ। पहिला उ परिवार मा आकर्षित थियो अब

समाजमा आकर्षित हुन्छ , बिस्तारै समाज लाई आफुतिर आकर्षित गर्न लालयित हुन्छ । धार्मिककाम , समाजसेवा, बाट वा कुलत को माध्यम बाट आफ्नो साथी भाइ लाई आकर्षित गर्छ । खराब काम समाजले पचाउन सक्दैन तर कुलत मा फस्ने र गलत हर्कत का लागि समाजले नै तमाम बाटाहरु खुला गरिरहेको हुन्छ । त्यो बालक जुन समाज लाई आकर्षण गर्नु पर्ने हो , उ अवसर बिहिन हुन्छ र कुलत मा फस्छ । त्यो एउटा मात्र बालक होइन रास्ट्रका कैयौं भबिस्य हो । बालकले आकर्षित गर्ने समाजमा तमाम सामाजिक कामको उदयहुनु जरुरी छ। धार्मिक क्षेत्रको सुधार र बिना राजनितिक हस्तक्षेप बालक भित्र भएका तमाम गुणलाई परिवारप्रेम , समाजप्रेम र रास्ट्रप्रेम बनाउन जरुरी छ।

कुनै पनि बालक हुर्कदै गर्दा सामाजिक काम मार्फत समाजलाई आफुतिर आकर्षित गर्न खोज्छ। खेल क्षेत्रमा अरुभन्दा अब्बल छु भनेर देखाउन खोज्छ । अरुभन्दा राम्रो खेलन सक्छु भनेर वा अरु भन्दा कुसल छु भनेर बारम्बार प्रमाणित गर्न खोजिरहेको हुन्छ। विभिन्न कालखण्डमा यस्ता बालकलाई युद्धको अभ्यास र सामाजिक काममा लगाइन्थ्यो । जब बालकहरु हुर्कन्थे रास्ट्रहितका आवस्यकता पूरा गर्न सहयोग हुन्थ्यो।

हरेक बालक को उमेर सङ्गै घटनाक्रमहरु पनि परिवर्तन हुँदै जान्छ ।उसको उमेर सङ्गै चेतनाको द्वारले बिपरित लिङ्गी प्रती आकर्षित हुन्छ , बिस्तारै प्रेमको भावमा हुन्छ। कुनै युवालाई कुनै युवती वा कुनै युवतिलाई कुनै युवाले आफ्नो प्रभाव देखाउन थाल्छ। जतिसुकै खराब गुणको भकारी आफुमा निहित भए पनि बिपरित लिङ्गी प्रती सदा सदाचारी हु भनेर बारम्बार देखाइरहेको हुन्छ। यो एक प्रकारको सममोहनको प्रक्रिया हो । तन्देरी अवस्थामा पुगिसकेका बालकहरु आकर्षित हुनु र आकर्षण गर्नु नौलो बिसय होइन , यो सामान्य प्रक्रिया हो । यो अवस्थाको लागि समाज ले भरपुर सामाजिक कामको बाटो खोलिदिनु समाजको दायित्व हो ।

मनुस्य शरीरमा आकर्षण बाट लोभ पैदा हुन्छ । आकर्षणले मानिसलाई तुच्छ भन्दा तुच्छ ब्यक्ति बनाइदिन्छ । जो कोहि कुनै आकर्षणमा हुन्छ उसलाई त्यो आकर्षण हर हालतमा पाउने चाहना हुन्छ । त्यो चाहनाले बिस्तारै उसको मस्तिष्क प्रभाव पार्छ । स्वादिला भोजनको आकर्षणले रोग , धनसम्पत्ती आकर्षणले मानिसलाई लोभ र ब्यक्ति ब्यक्ति बिचको अधिक आकर्षणले मानिसलाई शोक बनाउछ ।

मनुस्य जीवन तीन भागमा बाडिएको छ । सात्विक , रज र तमु गुणमा मानिस बाचिरहेको हुन्छ। सात्विक जीवन आफ्नो कर्मबलमा जिइएको हुन्छ , रज जीवन सर्कारी कामकाज बाट पालिएको हुन्छ भने तमु गुण जीवन कुकर्म बाट पालिएको हुन्छ । सात्विक जीवन सादा हुन्छ , रज जीवन रवाफ र साख मा हुन्छ भने तमोगुणी जीवन अरुलाई देखाउनको लागि हुन्छ । भ्रष्टाचार , अकुत सम्पत्ति जोड्नु तमोगुणी जीवन हो । यदि कसैको आम्दानी धेरै छ भने केही हिस्सा अशक्त र असाहाय लाई दान दिनुपर्छ। यसरी दान परम्परामा भाग लिदा सात्विक जीवन मा समाबेस भैन्छ । धेरै सम्पत्ति जोडे पनि सात्विक जीवन पाउछौ। कुकर्म भनेको राज्यको कानुन बिपरित गरिएको कर्म हो । भुगोलको जुन कुनामा बसेपनी त्यो रास्ट्रको कानुन सदा पालन गर्नुपर्छ , त्यही कानुनको अधिनमा ब्रह्मचर्य पालन गरेर सम्पत्ति आर्जन गर्नुपर्छ यहि सात्विक मार्ग हो।

आकर्षक बस्तु सबैलाई आकर्षण गर्छ , त्यसमा ती गुण हुन्छन जुन गुणले सबै ब्यक्तिलाई प्रभाव पार्छन् , साना उमेरका बालबालिका हरुलाई फिका गुलाबी रङ्ग ले प्रभाव पार्छ , फेरि जब उमेर बढ्छ तब सुन्तला , निलो , हुँदै

रातो रङ्ग उमेर सङ्गै फेरिदै जान्छ। ती रंग ले मानिसलाई सदा आकर्षण गरिरहेको हुन्छ कारण ती अतीत हुन जुन उसले पार गरेर आएको छ। आकर्षण गर्नु वा आकर्षित हुनु मा फरक छ । घर परिवार भित्र पनि सदस्यहरुका बिच आकर्षण हुन्छ। बानी , आदरसत्कार आपसीमेलमिलाप र ब्यक्ति ले गर्ने काम ले गर्दा सदा आकर्षित गरिरहेको हुन्छ।

ब्यक्ती ब्यक्ति बिचको आकर्षणले सिङ्गो रास्ट्र चलेको हुन्छ । यसका लागि गुणको बिकास गर्नु जरुरी छ। गुणले मानिसलाई आकर्षित गर्छ र गुण नै आकर्षण को बिन्दु हो । हाम्रो समाजमा सम्बन्धबिच्छेद भैरहेको छ , यसको कारण पनि गुण नै हो , जुन पहिला राम्रो सुन्दर थियो पछि ती गुणहरु खराब र झ्याउ लाग्ने भएका हुन्छन् । ती दुई बिच जुन सुरुवातीआकर्षण थियो बिस्तारै कम हुँदै जान्छ , आकर्षण को पबित्रता नास भएर जान्छ। त्यो आकर्षण बचाउन महिला एकलै वा पुरुष एकलै ले सक्दैन दुबै जाना मिलि एक अर्कामा आकर्षित हुनुपर्छ र आकर्षण बिहिन गर्ने कारण खोज्नु पर्छ ।

कुनै बच्चालाई उसको आमा- बाबू वा दाजुबहिनी, दिदी लगायतका पारिवारिक सदस्यले मनपराएनन भने त्यहा पनि आकर्षण गर्ने गुण छैन भन्ने बुझ्नु पर्छ। कुनै मानिस हेर्दै कुरूप भएपनी उसको बोलिचालि को मिठासले सबैलाई आकर्षण गरेको हुन्छ। वास्तवमा मानिस कुरूप हुँदै तर हाम्रो समाजले शरीर मा यी यी कुराहरु छैन भने कुरूप भनेर नामाकरण गरेको छ । सुन्दरता र कुरूपताको बिबेचना समाजले गरेको छ। त्यसैले हामी सुन्दरताको पछाडी हिड्छौ । कुनै बस्तु कुरूपहुनु वा सुन्दर हुनु त्यो ठाउँ, समाज , भाषा अनुसार फरक पर्छ। हरेक ब्यक्ती सङ्ग आकर्षण गर्ने गुण हुन्छ। कुन ब्याक्ती आकर्षित हुन्छ भन्ने कुरा आकर्षण गर्ने र आकर्षित हुनेमा भर पर्छ। कुनै कुरूप युवकलाई धेरै सुन्दर युवतीले प्रेमप्रस्ताव राखेको देखिन्छ र कुनै कुरूप स्त्रीलाई सुन्दर युवकले प्रेमप्रस्ताव राखेको भेटिन्छ र उनिहरुको प्रेम सफल पनि हुन्छ , यसको कारण आकर्षण नै हो । मानिसको आकर्षण रुप सङ्ग मात्र हुँदैन। देबि देवता सङ्ग पनि हुन्छ । हरेकले पुजा गर्ने देवि देवता एउटै हुँदैनन यहाँ कुन देबि देवता बाट आकर्षित हुने तेसमा भर पर्छ। धनसम्पत्ती , रोजगार, सुखदुःख लगायत जीवन चलाउन आइपर्ने हरेक बस्तु हरेक ज्ञान् आकर्षणमा निर्भर हुन्छ।

हरेक मानिसलाई आवश्यकताले नै निच -उच बनाउछ । आकर्षणले गर्दा विभिन्न आवश्यकता बनाउछ , त्यसैले धनसम्पत्ती आकर्षण गर्न केही गुण बिकास गर्नुपर्छ। मेहनती हुनुपर्छ, इमानदार बन्न पर्छ यति हुदा हुँदै उसमा बायुमण्डल र आकास तत्वले बारम्बार रोक्छ ,इमानदार बन्नुपर्ने हो तर उ अरुको नजरमा गिन्छ। मेहनेती छ तर मेहनत गर्ने ठाउँ भेट्दैन वा भेट्दाइहाल्यो भने मेहनत गर्न पाउँदैन । विभिन्न आलस्यताले रोगलाई निमन्त्रणा दिन्छ , बाक्चुन्जेल कुनै न कुनै रोगले सताइरहन्छ। धनसम्पत्ती कमाउछ तर बच्दैन , मनुस्यको तमाम आकर्षणले बचत गर्नै दिँदैन । अभावले यसरी छेक्छकी उ त्यहा बाट निस्कननै सक्दैन। मानव शरीर सात चक्र छन् र ब्राह साहायक चक्र छन् । यी चक्रको साहायता बिना मानिसले आफ्नो आकर्षण गर्ने तत्व शरिरमा उत्पादन गर्न सक्दैन, सात ग्रह र दुई छाया ग्रह जम्मा नौ ग्रहले उसको मति सधै हरिरहेको हुन्छ। यि सबको निराकरण स्वासप्रस्वास बाट हुने गर्छ। हाम्रो शरिरमा बहत्तर हजार नाडी छन भने मुख्य तीन नाडी छन् ती हुन् इडा, पिङ्गला र सुसुम्ना । यी नाडी बाट स्वासप्रस्वास हुन्छ। इडानाडी जसलाई चन्द्रनाडी भनिन्छ यो नाडी सकृय हुदा बायाँ नाक को प्वाल सकृय हुन्छ , श्वास प्रस्वास बायाँ नाकको प्वाल बाट चल्लछ। पिङ्गला नाडी लाई सुर्य नाडी भनिन्छ, यो नाडी सकृय हुदा दायाँ नाक को प्वाल बाट स्वासप्रस्वास चल्लछ। जब शरीरमा सुसुम्ना नाडी सकृय हुन्छ तब नाकको दुबै प्वाल सक्रिय हुन्छ। यी

नाडी हरुले जिबित रहेको प्रमाण दिन्छन् । पिङ्गला नाडी सूर्यको प्रभाव पुरुष तत्वको प्रतिनिधित्व गर्छ। प्राण उर्जाको प्रतीक हो। पाचन प्रणालि र जिउने शक्तिको लागि जिम्मेवार हुन्छ। इडानाडी शितलताको प्रतीक हो । यसमा स्त्री तत्व प्रधान हुन्छ । शरीरमा भएको जल लाई सन्तुलन बनाउने मुख्य कार्य हो । मनलाइ शान्त बनाएर सिर्जनात्मक कार्यमा लगाउछ। जब कुण्डलिनी जागरण हुन्छ तब यहि शुशुम्ना नाडिको मार्गबाट कुण्डलिनी देवि सहस्र सम्म पुगुहुन्छ , त्यसैले जब नाकको दुइप्वाल सकृय हुन्छ त्यो समयमा देबिदेवताको नामजप शुभ मानिन्छ।

स्वासप्रस्वास बाट मानिसले आफ्नो आकर्षण गर्ने क्षमता बढाउन सक्छ र तमाम दुःख लाई सुःख मा पणिणत गर्न सक्छ। लोभ माथिको बिजय गर्न सक्छ । आफ्नो भाग्य आफै बदल्ने सौभाग्य प्राप्त गर्छ। बायुमण्डलले सम्पूर्ण जिबित मृत सबैलाइ सुरक्षा दिइरहेको छ। धातुहरु रुपान्ति भैरहेका हुन्छन , कोषहरु एक बाट अर्को मा रुपान्तरित हुन्छन भने यहि बायुमण्डल को सुरक्षामा जिवित प्राणी जिउने शक्ति पनि हुन्छ , जिउनेशक्ति लाई प्राण शक्ति भनिन्छ , मनुस्यलाइ यो शक्ति मोक्षको मार्ग खुला गर्छ। तमाम पाउन नसकेको अवसरहरु पाउछ , अल्छी शरीर उर्जाले भरिपुर्ण भइ कर्मयोगी बन्छ। रोगिले आफ्नो सारा रोग बगाएर एउटा निरोगी स्वस्थ मनुष्य बन्छ। बाटो बिराएकाहरु आफ्नो बाटो स्वयम् खोज्न सक्छन भने राजनितिककर्मी लाई रास्ट्रप्रेम भरिदिन्छ । रास्ट्रसेवकहरुको समपुर्ण शरीरलाइ उर्जावान बनाएर सिङ्गो रास्ट्रलाइ आफ्नो सुरक्षा घेरामा राख्न सक्छन ।

आँखा र हात प्राणशक्ति प्रवाह हुने दुई मुख्य क्षेत्र हुन् । कोहि आफन्त छुट्दा वा टाढा हुदा आँखा रसाउछ भने आफू भन्दा साना कोहि आए भने हातको साहाराले कोमलताको भरपुर आनन्द लिइन्छ । आँखा प्रेमदर्साउने अंग हो , जब कुनै प्रेमी- प्रेमिका लामो समय पश्चात् भेटघाट भयो भने उनिहरुबिच आखाको आकर्षण धेरै हुन्छ अगाडि भएर पनि बोल्न पनि सकिरहेका हुदैनन। उनिहरु बिचको आकर्षणले दुबैजानालाइ प्रभावित गरेको हुन्छ ।यो आकर्षणको माध्यम आँखा नै हो ।

हाम्रो पाँच ज्ञानेन्द्रिय बाट शरिरको आबेग प्रबेग मस्तिष्क सम्म पुग्छ तर यो शक्ति उत्पन्न हुने कारण बायुमण्डलमा भएको शक्ति हो जुन स्वासप्रस्वास बाट सरिरमा भित्रन्छ। हाम्रो शरीरले अपानवायु मात्र लिदै न बायुमण्डलमा भएको प्राणशक्ती पनि लिन्छ । त्यो प्राण शक्ति अपान वायुको साथ शरीर भित्र प्रबेस गरि एक किसिम कम्पन शरीर भरी फैलन्छ यसलाइ प्राणशक्ति भनिन्छ। यो शक्ति श्वास संग शरीर भित्रने भएकोले कुम्भकबाट प्राणशक्तिलाइ शरिरभित्र चलायमान बनाउन सकिन्छ । यसरी चलायमान भैरहेको प्राणशक्तीले शरिरमा भएका रोगहरु निको बनाउछ भने सप्त चक्रमा पुर्याउनाले कुण्डलिनि जागरण हुन्छ। यस्तो बिराट शक्ति हुदाहुदै पनि मनुस्य केवल आधुनिकताको नाममा आफ्नै प्राचीन सस्कृती भुल्दै गैरहेको छ ।यहि कारण मनुस्य आकर्षण बिहिन , तेज बिहिन , बुद्धि बिहिन, आचरण बिहिन, धनसम्पत्ती बिहिन , कर्मबिहिन बन्दै गैरहेको छ श्वासप्रस्वास वाट यस्ता बिहिन भएका शरीर र भावनामा उर्जा प्रवाह गरि मनुस्यलाइ समुन्नत बनाउन सकिन्छ।यहि हाम्रो श्वास बिज्ञान हो । अपानवायु सङ्गै आउने प्राणसक्ती जब हिर्दयलाई स्पर्सगरी दायाँ भाग हुँदै फैलन्छ यहि शक्ति जीवन जिउने शक्ति हो । यहि शक्ति को बलमा जीव आकर्षक बन्छ तमाम शक्ति उसमा बिध्यमान हुन्छ जुन शक्ति उसलाइ आवस्यक छ।

आकर्षण बिमुख भएका तत्वहरुलाई एकाकर गरि स्वम् आफ्नो कमजोरी , दुःख , असफलता को पहिचान गरि हल गर्न सकिन्छ । त्यसैले मनमा आएका आबेग , रीस , डाह , क्रोधले मनुस्यको आकर्षण गर्ने शक्ति कमजोर बनाइरहेको हुन्छ । हेपाह प्रवृती , अरुलाइ मान्छे नगन्ने प्रवृत्तिले भाग्य खोसिन्छ। आकर्षण हराउनु भनेको भाग्य

खोसिनु हो। अब भाग्य खोज्ने होइन आफ्नो भाग्य आफै बनाउने हो । आफुलाइ आवश्यकता भएको धनसम्पत्ती , मानप्रतिष्ठा, इज्जत , सम्मान, यश आरामको लागि आफ्नो शरीर लाई काबिल गराउनु पर्छ कि यस्ता तत्व स्वम् आकर्षित भइ आफू संग आउन यस्ता कुराहरु आकर्षित हुनको लागि कर्मको आवश्यकता पर्छ । सत्कर्म गरि सत शक्ति बिजबाट आकर्षित हुँदै हामी समक्ष आउँछ र भाग्य बदल्न सक्छौ ।

प्रणयाम र प्राणशक्ती

प्राण शक्तिको बिस्तार र नियन्त्रण नै प्रणयाम हो । सम्पूर्ण जीव कीट पतङ्ग लगायत चराचर जगत का जिवको जिवनको आधार नै श्वासप्रश्वास हो । श्वासप्रश्वास बाटनै सम्पूर्ण शरिरको उर्जा चलायमान हुन्छ। श्वासप्रश्वास केवल नाक र फोक्सो को सम्बन्ध होइन , आत्मा र सरिरको सम्पर्क पनि हो । श्वासप्रश्वासको प्रबाहलाइ ध्यान दिएर यसको उर्जालाइ प्रयोगमा ल्याउन सकियो भने मनुस्य केवल मनुस्य रहदैन , तमाम नया बिज्ञानको सुरुवात गर्न सकिन्छ ।

प्राणशक्ती देखिने चिज होइन , यो केवल महसुस हुने कुरा हो । जाहा पनि सजिलै महसुस गर्न सकिन्छ। हामीले स्वासलिन्छौं अनि छोड्छौं , यहि प्रकृत्यामा जब हामी स्वासलिन्छौं केही समय श्वास रोकिन्छ , श्वास भित्र गइ रोकिने प्रकृत्या लाई आन्तरिक कुम्भक भन्छौं र त्यो वायु लाई अपानवायु भनिन्छ ।जब श्वास बाहिर निस्कन्छ त्यसलाइ प्राणवायु भनिन्छ । श्वास बाहिर निस्कदा तेस्को दुरि बारह अङ्गुल हुन्छ त्यो प्राण लाई द्वादसान्त भनिन्छ । नाक बाट स्वासनिस्कदा केवल बाह्रअङ्गुल मात्र बाहिर निस्कन्छ र रोकिन्छ यो रोकिने प्रकृत्या लाई बाह्य कुम्भक भनिन्छ।

हाम्रो शरीर मा कुल बहत्तर हजार नाडी छन् यसमा तीन मुख्य छन इडा , पिङ्गला र सुसुम्ना । यि नाडि हरु चकृत्य रुपमा चलिरहेको हुन्छ। यी नाडी हरु हाम्रो मेरुदण्डको अन्त देखि सहस्रार सम्म क्रमशः दौडिरहेको हुन्छ । दायाँ नाडी पिङ्गला लाई सुर्य नाडी पनि भनिन्छ , बायाँ नाडी इडा लाई चन्द्र नाडी पनि भनिन्छ। यी नाडी हरु चलायमान भएको हामिले नाक बाट पत्ता लगाइन्छ । हाम्रो दुई नाकको प्वाल चन्द्रनाडी र सुर्य नाडिको प्रतीक हुन , चन्द्र नाडी चलायमान हुदा नाकको देब्रे तिरको प्वाल बाट श्वासप्रश्वास हुन्छ भने सुर्यनाडी चलायमान हुदा दाइने प्वाल बाट स्वास्प्रश्वास हुन्छ । सुसुम्ना नाडी चलायमान हुदा नाकको दुबैप्वाल चलायमान हुन्छ । सुसुम्ना नाडी कुण्डलिनि मार्ग हो । जब योगि साधना गर्छ , मुलाधारमा अवस्थित देबि सुसुम्ना मार्ग हुँदै सहस्रार सम्मको यात्रा गर्नुहुन्छ । त्यो यात्रा गर्दा सुसुम्ना नाडी यानिकी हाम्रो नाकको दुबै प्वाल सुचारु भएको हुन्छ। शरीरले स्वासलिगिसकेपस्चात एक छिन रोकिन्छ यो रोकिएको समय थोरै हुन्छ तर रोक्ने प्रयास गर्दै गर्दा यो समय पनि बढ्दै जान्छ । यो समयमा हृदयबाट कम्पन दाइनेतिर सदैँ पूरा शरिरभरि फिजारिन्छ । यहि शक्ति प्राण शक्ति हो । यो प्राणशक्ति लाई जान्न महसुस गर्न र आफ्नो भबिस्य आफ्नो अनुकुल बनाउन , सप्त चक्र लगायत आफ्नो चोटपटक वा कामनगर्ने अंग लगायत समस्याग्रस्त अंगमा पुर्याएर शरिरलाइ पिडामुक्त गर्न सकिन्छ। यो कम्पन शरिरको उर्जाहो जसले शरिरलाइ उर्जाशिल बनाउछ । यो शक्ति बाट ग्रहदोस हटाउन सकिन्छ। हरेक जिवजन्तु यहि शक्ति को बलमा बाचेका हुन्छन तर मनुस्य ले यो शक्ति लाई बढाउन वा नियन्त्रण गर्न सक्छ । हाम्रा ऋषि -महर्षी जनसमुदायको खुसी र सुख का लागि लगातारको खोज अनुसन्धानबाट कैयौँ रुप बताउनु भएको छ केही अत्यावश्यक रुप तल दिइएको छ।

नाडी सोधन प्रणयाम - को लागि अनुलोम बीलोम सबै भन्दा सरल र प्रभावकारी छ । कुनै पनि प्रणयाम गर्दा आसनमा बस्नु पर्छ । आसनमा बस्दा मेरुदण्ड सिधा हुनुपर्छ। चौरासी लाख जिवका चौरासीलाख आसन छन ,तर यी तीन आसन

सिद्धासन , सुखासन , र बज्रासन गृहस्त मनुष्यको लागि अति उपयोगी छन । यी मध्य कुनै एक आसन मा बसि बायाहातको औलालाई ज्ञानमुद्रा बनाउनु पर्छ , ज्ञानमुद्रा भनेको चोर औला र बुढी औलालाई जोडि गोलो आकार बनाइ अरु तीन औला लाई सिधापारी एक आपसमा जोडेर सिधा पार्ने औलाहरु बिचमा छिद्र हुनु हुदैन , एक आपसमा जोडिएको हुनुपर्छ । यो ज्ञान मुद्रा हो । दायाँ हातको चोर औला ले बायाँ भागको नाकको प्वाल बन्द गर्ने र दायाभागको नाकको प्वाल बाट श्वास भर्ने फेरि दायाहातको बुढिऔलाले दाया नाकको प्वाल बन्द गर्ने बायाँ नाकको प्वाल बाट श्वास छोड्ने र भर्ने अनि नाकको प्वाल बन्द फेरि दायाँ नाको प्वाल बाट श्वास फाल्ने र भर्ने यस्तै गरि लगातार एउटा बाट छोड्ने भर्ने आर्को बाट छोड्ने भर्ने गर्नु पर्छ। यो प्रकृया मा ध्यान दिनुपर्ने कुरा भनेको श्वास फाल्ने र लिने प्रकृया एउटा नाकको प्वाल बाट हुनुपर्छ । नाडीसोधन ले हाम्रो इडा पिङ्गला र सुसुम्ना नाडिलाई सकृय बनाउछ। यसबाट मानसिक सान्ती प्राप्त हुन्छ । प्राण को सञ्चार हुन्छ । चन्द्रदोस र सुर्यदोस नास भएर जान्छ।

भ्रामरीप्रणयाम – एकआसनमा बसि , दुबै हातको बुडिऔलाले कानको प्वाल बन्द गरि चोर औला आखिभौ मा राख्ने , मध्यमाऔलाले आँखा को माथी बाट नाकको डाडी छुने तर आखामा दबाव भने बनाउन हुदैन , साइली औला नाकको जरामा र कान्छी औला ओठको छेउमा हुनुपर्छ। नाक बाट गहिरो श्वास लिगि श्वास फाल्नु पर्छ । स्वासप्रस्वास गर्दा एककिसिमको नाद गुन्जायमान भएको आभास हुन्छ यो गुन्जायमान मा ध्यान दिनु पर्छ । यसबाट तनाव , चिन्ता , अनिद्रा समाप्त हुन्छ र कान र घाटिको समस्यामा राहत मिल्छ। स्कुल पढ्ने बालबालिका को लागि एकाग्रता बढ्छ।

भत्रीका प्रणयाम – कुनै एक आसनमा बसि श्वास लिने र छोड्ने भत्रीका प्रणयाम हो । श्वास लिने र छोड्ने प्रक्रिया छिटो छिटो गर्नु पर्छ , यसले मृत कोषहरुलाइ पुनः जागरण बनाउछ। शरिरलाइ थकित बनाउने तत्वहरु नास भएर जान्छ , भत्रीका प्रणयाममा छिटो छिटो श्वास लिने र छोड्ने भएकाले मन मस्तिष्क सान्त बनाउछ। शरिरमा क्यान्सर जन्य रोग छ भने यो अति उपयोगी हुन्छ। कोष कोषबाट प्राण वायु प्रवाह हुदा शरिरलाइ उर्जा दिन्छ।

सित्कारी प्रणयाम – मुखमा तलमाथीको दात जोडि ओठलाइ हासेको जस्तो बनाउने र दात को क्षिद्र बाट श्वासलिने केही बेर कुम्भक गर्दै नाक बाट श्वास निकाल्नु पर्छ , दात को छिद्रबाट श्वास लिदा आवाज आउँछ त्यो आवाज आउने भएर सित्कारी भनिएको हो । यो प्रकृयाबाट शरीरको तापक्रम घटाउन मद्दत गर्छ । तनाव कम गरि मुखलाइ स्वास्थ्य बनाउछ। यो प्रणयाम चिसो मौसममा गर्नु हुदैन । शरिरको तपक्रम कम हुने भएर शरीर लाई असर गर्न सक्छ।

प्रणयामले शरिरको प्राणशक्ति बढाउन सहयोग गर्छ। महर्षी पतन्जली र महर्षी घेरण लगायत धेरै महर्षी हरु प्राणउर्जा लाई बिस्तार गर्ने माध्यमका आयामलाइ दर्साउनु भएको छ।

स्वास्प्रस्वास गर्दा शरीरले उर्जा सन्कलन गर्छ । यो उर्जालाइ शरिरले विभिन्न अंगमा प्रयोगमा ल्याइन्छ । जब यो उर्जा मा कुनै किसिमको अवरोध आएमा शरीर बिरामी हुन्छ। कुनै अंग चलन छोड्छ , दुखाइ पीडा निरन्तर भैरहन्छ । पाचन प्रणालीमा समस्या , मानसिक समस्या , एकाग्रता नहुने , भबिस्यको अडकल नहुने यस्ता तमाम कुराहुन्छ। यसबाट मुक्ति पाउन सजिलो उपाय भनेको श्वास बाट थप उर्जा शरीर भित्र सिञ्चित गर्ने र सिञ्चित शक्ति शरीर भरी फिजाउने हो । प्रणयामबाट प्राणशक्ति सिञ्चित गर्ने र त्यो शक्तिलाइ शरिरमा फिजाइन्छ । तत्काल स्वासको माध्यमबाट शरीर उर्जामय बन्छ।

मुलबन्ध प्रणयाम बाट जबर्जस्त उर्जा सञ्चार गर्न सकिन्छ। कुनै एक आसन मा बस्ने गहिरो लामो स्वासलिने छोड्ने, जहिले पनि कुनै प्रणयाम गर्दा लामो श्वास लिने र छोड्ने गर्नु पर्छ । प्रणयामले शरिरलाइ उर्जामय बनाउछ । कुम्भक बाट

हृदयको कम्पन शरीर भरी फिजाउन सकिन्छ । कुम्भक अनिवार्य गर्नु पर्छ। जब श्वास लिइदै गरिन्छ तब मुलाधार लाई माथी तिर खिच्नु पर्छ । यसो गर्दा शरिरभिन्न गएको प्राणशक्ति मुलाधार बाट बाहिर निस्कन सक्दैन । जब आन्तरिक कुम्भक गरिन्छ बिस्तारै हृदयबाट प्राणशक्ति बहनथाल्छ दाइने भाग स्पर्श गर्दै शरिर भरी एक किसिमको झनझनाहट हुन्छ । त्यो झनझनाहटले सम्पूर्ण शरिरलाई नयाउर्जाले भरिपुर्ण गर्छ। बिस्तारै श्वास छोड्दै मुलाधार पनि बिस्तारै छोड्नु पर्छ। यसबाट तत्कालको उपलब्धी पाइल्स , मलद्वार सम्बन्धी रोग निको हुन्छ । पेटमा जठराग्री बढ्न गइ अपच समस्या हराउछ। कसैलाई तिब्र शारिरिक सम्बन्ध बनाउन मन लाग्छ भने यसले इच्छा शक्ति लाई कम गर्न सहयोग गर्छ , हस्तमैथुन को लतलाई छुटाउछ। यो उपयोगी प्रणयाम हो । पुरुषको बिर्यदानी वा महिलाको पाठेघर लाई सङ्कुचन गरि यदि माथी तिर खिचियो भने , यौन रस र बिर्यले शरिरमा उर्जा दिन थाल्छ मासिक धर्मको समस्या हल हुन्छ , ब्यक्तिलाई तेजवान बनाउछ ।

बेदमा एउटा प्रसङ्ग छ , देवराज इन्द्रको बिर्य लाई सरस्वती माताले तेज दिएर स्वर्ग को सिन्हासन दिनु भयो , यसबाट प्रस्ट छ बिर्यको तेजबिना मानिस सफल हुदैन। भबिस्यलाई हेर्ने तरिका वा आत्मबल सदा क्षीण भएर जान्छ । जब कुनै युवा तिब्र बिर्यपात गर्छ उसको सम्झिन सक्ने गुण नास भएर जान्छ । वृद्ध अवस्थामा दिमाखि हालत खराब बनाउछ । बिर्यको रक्षाबाट प्राणशक्तिको बिकास गर्न सकिन्छ।

प्रणयाम बाट आएको कम्पन लाई आफुले चाहेको ठाउमा पुर्याएर रोगमुक्त बन्न सकिन्छ र अरुको शरिरमा पनि प्राण उर्जा सञ्चार गर्न सकिन्छ । आँखा र हत्केला उर्जा प्रवाह गर्ने अंग हुन । आफुभन्दा मान्यजन बाट आशिर्वाद लिदा उहाहरु टाउकोमा हात राखिदिनुहुन्छ । त्यो एककिसिमको उर्जाप्रवाह नै हो । साधुसन्त ज्ञानिहरु टाढैबाट हतकेला तेर्साएर आशिर्वाददिनुहुन्छ , यो आशिर्वाद सकारात्मक उर्जाको श्रोत हो । कसैलाई दिइएको आशिर्वाद निष्फल हुदैन। केहिखराब तत्व अवस्थ अन्त्य गर्छ। योगशास्त्र र तन्त्रशास्त्रका अनुसार हाम्रो शरीर अनुभवको पिण्ड हो । तमाम झुट, लोभ , इस्या, प्रेम लगायत धेरै कृत्य गरिएको हुन्छ । कहिले एकलो शरीरको लागि कहिले परिवारको लागि त कहिले साथिभाइको लहैलहैमा खराब कामहरु गरिन्छ । जब ती खराब कर्महरु हुन्छन स्मृतिमा भरि कैद हुन्छन , ती स्मृतिले मनुस्यको भाग्य छोपिरहेका हुन्छन , अनावश्यक सम्झना आउने , एकाग्रता भङ्ग गर्ने गर्छन , जबसम्म सम्पूर्ण स्मृति माथी प्राणशक्ति प्रवाह हुदैन तब सम्म स्मृतिको प्रभावले छोड्दैन। यसका लागि बेदका केही कुरा हरु लिन सकिन्छ , हाम्रो शरीर मा सत्तरी प्रतिसत जति जल छ , त्यसैले जलको प्रयोग उचित हुन्छ । जलमा बिराज मान हुनुभएको अग्नि लाई प्राथना गरि शरीर को बिसादी फाल्न सकिन्छ । यसरी प्राथना गर्दा "हे जलमा बिराजमान हुनु भएको अग्नि मैले एकलै गरेको पापहरु , साथी हरु सङ्ग गरेको पाप हरु , परिवार पाल्न गरेका पापहरु , जानेर नजानेर गरेका सम्पूर्ण पाप हरु भस्मगरिदिनुस र सम्पूर्ण पापहरु बगाइदिनुहोस " भनी जल समातेर आफुलाई सेचन गर्ने र जल लाई हातमा लिने वा नदि , नाला , खोला , समुद्रमा खुट्टा डुबाएर कुम्भक गरि सम्पूर्ण शरीर भरी फिजाउने यसले शरीरको पापको स्मृति नास गर्न मद्दत गर्छ। यो एउटा प्रकृया हो जस बाट ब्यक्ति सुबाटो मा हिड्छ। यहाँ बाट ब्यक्तिको आध्यात्मिक मार्ग खुल्छ ।

प्राणशक्ति ब्याक्तीको शरिरमा चलिरहेको हुन्छ । यसलाई एकब्यक्ति बाट अर्को ब्यक्तिमा सञ्चार गर्न पनि सकिन्छ। यो प्रक्रिया उर्जा लिने ब्यक्ति कुनै आसन मा बस्नु उपयुक्त हुन्छ तर आसनमा बस्ने सम्भव छैन भने जाहा जसरी पनि बस्न सकिन्छ तर शरिरको सप्त चक्र भने एकआपसमा सम्बन्ध बनाइरहेको हुनुपर्छ। मेरुदण्ड सिधा बनाएर बस्नु पर्छ। उर्जा लिने ब्यक्ति आँखा चिम्लेर एकाग्रध्यान गर्नुपर्छ वा आँखा बन्द गरि भ्रुमध्ये मा ध्यान लगाउदा उत्तम हुन्छ। आफ्नो वरिपरिको माहोल अनुसार , मौसम अनुसार आफुलाई जसरी मन सान्त हुन्छ तेस्तै गर्नु पर्छ। यसमा यहि गर्नुपर्छ भन्ने नियम छैन। मस्तिष्कलाई भने सान्त बनाउनु पर्छ। उर्जा दिने ब्यक्तिले आफ्नो हातका औलाहरु जोडि दुबै हात उर्जा लिने

व्यक्ति को टाउकोमा वा कुनै पिडन भएको अंग मा राख्नु पर्छ , उर्जा दिने व्यक्ति आज्ञा चक्रमा वा आकासमा बिराजमान तारामण्डल को ध्यान गर्न सक्छ , यसमा कुनै किसिमको नियम छैन , बस मन सान्त हुन पर्यो , मनमा कुविचार आउन भएन , उर्जा लिने व्यक्ती मैले उर्जा लिदै छु भनेर महसुस गर्न पर्यो भने दिने व्यक्तीले मैले उर्जा दिदैछु भन्ने महसुस गर्न पर्यो । उर्जा दिने व्यक्तीको उर्जा स्वासप्रस्वास मा निर्भर हुन्छ तेसैले मुल बन्ध गरेर कुम्भक बाट उर्जा दिदा बिजुली को भाती कम्पन भएर उर्जा प्रवाह हुन्छ। तर कुम्भक गरेर छोड्दा बिस्तारै छोड्नु पर्छ , अन्यथा नकारात्मक उर्जा सरिरमा प्रबेस गर्न सक्छ। यो कृया गर्दा खराब असर छैन तर बचाउ भने गर्नु पर्छ। यसरी उर्जा लिने व्यक्तिको शरीर भएका खराबीहरु हट्दै जान्छ। कसैलाई एक चोटिमै सम्पूर्ण ठीक हुन्छ भने कसैलाई तीन देखि पाचचोटी सम्म उर्जा दिनु पर्ने हुनसक्छ , उर्जा दिदा केही कुराको ध्यान दिनुपर्छ । उर्जा लिने व्यक्तिको शरीर मा जबर्जस्त उर्जाको सञ्चार हुन्छ आगो को झिल्का सदैँ सदैँ गएको जस्तो भएर पोल्ने हुन्छ भने कसैलाई बिजुली बहेको जस्तो महसुस हुन्छ । यस्तो हुदा आत्तिनुपर्दैन । उर्जा सम्पूर्ण शरीर भित्र प्रवाह भएपचात प्राणशक्ती लाई धन्यवाद दिनु पर्छ।

उर्जा प्रवाह गर्दा ध्यान विधि बाट पनि गर्न सकिन्छ , यसका लागि उर्जा लिने र दिने , सिद्दासन वा सुखासन मा बस्नु पर्छ । उर्जा दिने व्यक्ती को सम्मुख बस्नु पर्छ यसरी बसि सके पश्चात् उर्जा दिने व्यक्ती कुण्डलिनी देबि को ध्यान गर्नु पर्छ र बिपरित व्यक्ती को शरीर मा बिराजमान कुण्डलिनी को पनि ध्यान गर्नु पर्छ। मुलाधार बाट सुरु गरि स्वाधिस्थान , मणिपुर , अनाहत , बिसुद्ध , आज्ञाचक्र र सहसर चक्र को ध्यान गर्नु पर्छ, यो बिधीको लागि योग्य व्यक्ती हुनु जरुरी छ , यो सरल प्रकृया भएता पनि योग्य गुरु भेट्न सहज हुदैन। यो विधि योग्य गुरु को सानिध्यमा गर्नुपर्छ । तर हात बाट गरिने उर्जा प्रवाहमा कुनै गुरुको आवश्यकता पर्दैन । स्वमको उर्जा अर्को व्यक्तिलाई सारिएको हुन्छ। चुम्बकिय गुण सबै व्यक्ति मा हुन्छ । कुनै दुर दरार मा बसेको व्यक्तीलाई पनि कल्पनाको आधारमा उर्जा प्रवाह गर्न सकिन्छ। हातले छुनु पर्छ भन्ने छैन तर हात ले छुदा उर्जाप्रवाह तङ्गको माध्यम बाट हुन्छ । दुर भएको व्यक्तिलाई उर्जा प्रवाह गराउदा उक्त व्यक्ति आफ्नो अगाडि भएको महसुस गर्नु पर्छ , लिने व्यक्तिले स्वमनै उर्जा पाइरहेको महसुस गर्छ। प्राण शक्तीको सिमा असीमित छ । जिवनरुपि उर्जा जब शरीर मा शक्तिको रुपमा परिवर्तन भएर जान्छ , यो शक्तिले मनुस्यको सामर्थ्यमा थप उर्जा प्रदान गरि भरिपुर्ण बनाउछ। मनुस्य जातिको चेतनाको बिकासको लागीपनि प्राणशक्ति लाई हर कोहिले जान्न जरुरी छ।

आसन

यस पृथ्वीमा हरेक प्राणीका आ-आफ्नै आसन बिकास गरेका छन । हाम्रा ऋषिमुनिहरु र अहिलेका बैज्ञानिक हरुका अनुसार लगभग चौरासी लाख प्राणी यसपृथ्वि मा बस्छन् , हरेक जिवको आसन मा विशेष गुण लुकेको हुन्छ। यी लुकेका गुण लाई मनुस्यले आफुमा बिकास गर्न सक्छ । आसनको महत्व जिवनपद्धति मा अपरिहार्य छ। रोगमुक्त हुन , तनाव मुक्त हुन , बलवान् हुन , खुसिहुन , हरेक जिवले केही न केही पढ्ती अपनाएका छन , ति जिवहरुको जिउने पद्धती हेरि हाम्रा गुरुबर्ग हरुको खोज बाट हामिले आसन पाएका छौ । यी आसन लाई चार भागमा बाडिएको छ ती हुन , बसेर गर्ने आसन , उठेर गर्ने आसन , पेटको बलमा गरिने आसन र पिठको बलमा गरिने आसन हुन ।

चौरासिलाख आसन मध्य चौरासी आसन महत्वपूर्ण छन् । तर बत्तिस आसन मगलप्रदान गर्ने छन , तीहुन् सिद्धासन , पद्मासन , मुक्तासन , बज्रासन, भद्रासन , स्वस्तिकासन , सिन्हासन , सिंह , गोमुखासन , बिरासन , धनुरासन, मृतासन, गुप्तासान , मत्स्यासन, मच्छेन्द्रासन , गोरक्षासन , पश्चिमोत्तासन , उत्कटासन , सङ्कटासन , मयुरासन , कुक्कुटासन , कुर्मासन , उत्तानकुर्मासन, उत्तान मुन्डुकासन , बृक्षासन, मन्डुकासन , वृषभासन , शलभासन , मकारासन , उष्ट्रासन , भुजङ्गासन र सेतुबन्धासन । यि आसन हरु सिद्धप्रद छन , यी

आसनमा पनि , **सिद्ध, पद्म, उग्र र स्वस्तिक** आसननै सर्वश्रेष्ठ छन। कुनै पनि साधक को पहिलो काम आसन सिद्दी हो । यसको लागि साढे तीन घण्टा कुनै आसन मा बस्न सफल भएमा असन सिद्ध भएको मानिन्छ।

सिद्धासन – सर्वप्रथम कुनै कुचालकको आसन बनाइ जमिन मा बस्ने दुबै खुट्टा सिधापारी बायाँ खुट्टाको कुरकुच्चा मुलाधारमा राख्ने , मुलाधार , गुदाद्वार र मुतेन्द्रीय को बिचमा हुन्छ । दायाँ खुट्टा पहिले खुम्च्याइएको बायाँ खुट्टाको माथि बनाइ कुरकुच्चा लिङ्गको आधार क्षेत्रमा राख्ने आसन सिद्धासन हो । यो असनमा बसिसके पश्चात् चिउडोलाइ तलमाथी छातितिर तन्काएर छुवाउनु पर्छ र फेरि सिधा गर्नुपर्छ। हात लाई ज्ञान् मुद्रा बनाउनु पर्छ। ढाडलाई सिधाबनाइ भ्रुमध्य मा दृष्टि लगाउनु पर्छ । सिद्धासनको अभ्यासबाट चाडो सिद्दी प्राप्त हुन्छ। यो भन्दा सजिलो आसन अरु कुनै छैन जसबाट त्याग र मोक्ष मिलोस । यो आसन को अभ्यास नित्य गर्नु पर्छ।

पद्मासन – बायाँ चरण , दाहिने जाघमा र दायाँ पाउ बायाँ जाघमा राखी हातलाइ पछाडीबाट दाइने हातले दाइने खुट्टाको बुढी औला र बायाहातले देब्रे खुट्टाको बुढी औला समाती चिउडोलाई छातिमा छुने , र सिधा भइ नाक को टुप्पोमा ध्यान केन्द्रित गर्ने आसन पद्मासन हो । यो असन को महत्व धेरै छ । पद्म भनेको कमलको फुल हो । यहि बाट पद्मासन आएको हो । दायाँ कुरकुच्चा बायाँ जाघमा बायाँ कुरकुच्चा दायाँ जाघमा राखी सके पश्चात् पैताला माथी तिर फर्किएको जस्तो देखिन्छ । यो आसन बसिसकेपश्चात ढाड सिधा बनाउने हातको व्युत्क्रम स्थितीलाई त्यसरिनै राखी ध्यान गर्न सकिन्छ , नत्र हात लाई खोली कुनै मुद्रा बनाउन सकिन्छ । खुट्टाको लचिलो पन को लागि सुरुको अवस्था कष्टकर हुन्छ , त्यसैले पाच दस मिनेट बाट बिस्तारै बिस्तारै बढाउन सकिन्छ। एकै चोटि धेरै सरिरलाइ कस्टदिनु उचित हुदैन।

भद्रासन – जमिनमा बसेको अवस्थामा दुबै खुट्टालाई सिधा बनाउने , क्रमशः दायाँ खुट्टाको कुरकुचालाइ मुलाधारको नजिक ल्याउने यो अवस्थामा आइसकेपश्चात खुट्टाको पैतलाहरु एक आपसमा जोड्ने यो अवस्था भद्रासन हो । दुइओटा खुट्टाकै बुढिऔला , दायाहातले दायाँ खुट्टाको बुढिऔला , बायाहातले बायाँखुट्टाको बुढिऔला समाउने चिउडोलाइ छातिमा छुवाउने , फेरि सिधा मेरुदण्ड सिधा बनाउने ध्यान स्वासप्रस्वासमा दिने लामो श्वास लिने छोड्ने तेसपछी कुम्भक गर्ने , आन्तरिक कुम्भक र बाह्य कुम्भक गर्ने । यो प्रकृत्याले सम्पूर्ण रोगहरु नासहुन्छ ।

मुक्तासन– बायाँ कुरकुचा गुदा जडमा राखी त्यसको माथी दाइने कुरकुचा राखी मेरुदण्ड सिधा बनाइ भ्रुमध्यमा ध्यान लगाउने ।

बज्रासन– घुडा टेकेर उभिने यसरी उभिदा घुडा देखि पैतला सम्म को भाग जोड्ने । पैतलालाइ अलि कति आकास तिर मोड्ने र पैतलाको बलमा बस्नु पर्छ , लामो श्वास लिएर छोड्नु पर्छ , कुनै पनि आसन मा बस्दा सुरुमा लामो स्वासलिने र छोड्नु पर्छ , यसले मनलाइ एकाग्र बनाउछ , चिउडो लाई छातिमा छुवाउनु पर्छ , ढाडलाई सिधा बनाउनु पर्छ । बज्र को मतलब कठोर या मजबुत हो। खाना खाइसकेपश्चात तुरुन्त यो आसन गर्न सकिन्छ । यो आसनले नसासमबन्धी रोगहरु नास हुन्छ। यो आसन बाट पेटको तल्लो भागमा रक्तप्रभाव बढाएर भोजनलाइ चाडै पचाउने, ग्यास र कब्ज दुर गर्छ।

स्वस्तिकासन– दुई जाघको बिचमा पैतला जोडेर त्रिकोण बनाएर बस्नु स्वस्तिकासन हो । यो आसन बस्दा ध्यान दिनु पर्ने कुरा खुट्टाका औलाहरु घुडामा फसाएर बसिन्छ।

सिन्हासन – दुइटै खुट्टाको गोलिगाठो अण्डकोषको तलपारी भ्रुमध्यमा दृष्टि गर्नु सिन्हासन हो , हातको हत्केला उल्टो पारी औला हरु आफुतिर फर्काएर बसिन्छ , श्वास नाकबाट लिइन्छ र फाल्दा मुखबाट फालिन्छ।

गोमुखासन - भुमिमा दुइपाउ राखी पिठको भागलाइ छेउमा सिधा भइ , गाइको टाउको समान बनाउनु गोमुखासन हो । एउटा खुट्टालाइ तल बाट मोइनु पर्छ , अर्को खुट्टालाइ माथीबाट मोइनु पर्छ , जुन खुट्टा माथी छ , त्यही हात मथी बाट पछाडी लैजानु पर्छ , अर्को हात पछाडी तलबाट अर्को हातलाइ फसाउनु पर्छ ।

बिरासन – जाघमुनी खुट्टा राखीबस्ने बिरासन हो ।

धनुरासन – दुई खुट्टा जमिनमा फैलाउने , दुबै हात पिठ्युँतिर बाट समातेर शरीर लाई धनुस जस्तो बनाउनु धनुरासन हो ।

मृतासन– मरेको मानिस समान , सम्पूर्ण शरीर शिथिल गरि जमिनमा पल्टिनु वा सुत्नु को नाम मृतासन हो । यसैलाइ शवासन भनिन्छ । यसमा श्रम लाग्दैन भने , प्रतेक अङ्ग मा प्रणशक्ति को प्रवाह पुर्याइ सान्त बनाइन्छ ।

गुप्तासन – दुइटै खुट्टाको कुरकुच्चा खुम्चाएर मुलाधार को नजिक ल्याउने अनि त्यो दुबै कुरकुचामाथी बस्ने यो आसन गुप्तासन हो ।

मत्स्यासन - घोडी परि पल्टेको अवस्थामा दाइने हात गर्धनको सिधापरी मोइने र बायाँ हात तलबाट गर्धनको सिधापारी मोइने र दुई हात को जोडमा टाउको राखि सुत्ने मत्स्यासन हो । यसरी सुत्दा बायाँ खुटा अलि कति माथी पारी बायाँ तिर हल्का मोइनु पर्छ तकि मुटु र अमासयमा दबाब नबनोस ।

पश्चिमोत्तानासन – दुइपाउ दुई मुठ्ठी जति जमिनमा समान फैलाएर प्रयत्नबाट खुट्टाको बुढिऔला समाएर टाउको लाई जाघमा राख्नु नै पश्चिमोत्तान हो । यसैलाइ उग्रासन पनि भनिन्छ ।

मक्षेन्द्रासन - पेटलाई पिठको समान भावमा राखी प्रयन्त पुर्वक बायाँ पाउलाइ दाइने जाघमा राखि उसमा दाहिने हात कुहिना राखी भ्रुमध्यमा दृष्टि केन्द्रीत गर्नु मक्षेन्द्रासन हो ।

गोरक्षासन – दुई खुट्टाको पैताला जोडि दुबै हातको साहारामा गोलि गाठो बाहिर पारी जमिनमा टेकाउनुपर्छ ।

उत्कटासन – खुट्टाको औलाको साहारामा भुमिमा टेकि कुर्कुच्चा उठाउने र गोलिगाठोको साहारामा बस्ने उत्कटासन हो ।

सङ्कटासन – बायाँ पाउ पृथ्विमा टेकाएर दायाँ खुट्टाले अगडी बाट बटारेझै गरि पिडौलालाई पार गर्ने दायाखुट्टा फसाउने , शरीर अलिकती अगाडि झुकाउनु पर्छ । बायाहात नाकको अगाडि ल्याएर दायाँ हात अगाडि बाट मोडेर नमस्ते बनाउनु सङ्कटासन हो ।

मयुरासन – दुईहात को हत्केला खुटातिर तेर्साएर शरीर को पूरा वोजन हत्केलामा पर्ने गरेर दुई खुट्टाको माथिल्लो जोड मा कुहिनो अडयाउने , र बिस्तारै खुट्टालाइ आकास तिर उठाउने , मयुर को शरीर जस्तै बनाउने आसन मयुरासन हो ।

कुक्कुटासन – मुक्तपद्मासन गरि दुई जाघ र कुरकुच्चाको बिचमा दुइहात राखी हातको बलमा शरिर लाई तल माथी उठने कृया कुक्कुटासन हो । पद्मासन मा हात ले औला समातिन्छ , त्यो औला छोडेको अवस्थालाइ हातलाइ मुक्त गरेको , मुक्त पद्मासन भनिन्छ ।

कुर्मासन – अण्डकोषको मुनि गोलिगाठोको भाग बिपरित पल्टाइ शरीर , शिर , गर्दन सिधा गरि बस्नु कुर्मासन हो ।

उत्तानकुर्मासन – कुर्मासनगरि दुइहातले कुमलाइ समाती कछुवाको भाती उत्तानो पर्नु उत्तानकुर्मासन हो ।

उत्तानमण्डुकासन – मण्डुकासन गरि कुहिनोले शिर धारण गरि मण्डुक भाती उत्तान हुनु उत्तान मण्डुकासन हो ।

बृक्षासन – दाइने पाउ बायाँ जाघको जडमा राखी बृक्षको भाती खडा भैरहने आसन बृक्षासन हो ।

मुण्डुकासन – दुईपाउलाइ पिठतिर लागि मिलाउने अङ्गुठा एक आपसमा मिलाएर दुइटै कुर्कुचा अगाडि राख्नु मण्डुकासन हो ।

गरुडासन – दुईवटै जाघ ले दुबै कुर्कुच्चा जमिनमा दबाब बनाएर शरिरलाइ स्थिर गरि दुबैहातलाई कुर्कुचामा राक्नु गरुडासन हो ।

वृषासन – दाइने गोलिगाठो गुदाद्वार मा राखी बायाँ भाग बाट बायाँ खुट्टा फर्काएर भुमिलाइ स्पर्श गर्नु वृषासन हो ।

शलभासन – तलमुखगरि पल्टने , दुइहात बक्षस्थलको तल राखी हत्केला पृथ्वीमा टेकाइ हातको साहारामा दुइटै खुट्टा बिस्तारै माथी उठाउनु लाई शलभासन हो ।

मकरासन – तलमुख गरि पल्टने , हृदयलाई पृथ्वीमा लगाएर खुट्टा फैलाइ , दुइहात मस्तकमा लगाउनु मकरासन हो । यसबाट जठराग्नी बढ्छ ।

उस्ट्रासन – तलमुख गरि पल्टने र खुट्टालाइ पिठमा राख्ने दायाहातले दायाँ खुट्टा र बायाँ हातले बायाँ खुट्टा समाएर दृढतापूर्वक तन्काउनुलाई उस्ट्रासन भनिन्छ ।

भुजङ्गासन – नाभिबाट चरणको औलासम्मको भाग भुमिमा राखेर हत्केला बाट जमिन टेकि सर्पजस्तै गरि कम्मर माथिको भाग माथी उठाउनु भुजङ्गासन हो । यसबाट जठराग्नि बढ्छ र कुण्डलिनी जागरण हुन्छ ।

सेतुबन्धासन – उत्तानो पारी घुणा खुम्चाउने , कुरकुच्चा लाई मुलाधार को नजिक ल्याउने राखी दुइटै हातलाई जमिनको सिधा राखि वायु खिचेर कुम्भक गर्दै गर्दै ढाडलाई माथी उठाउने सेतुबन्धासन हो ।

योगिका लागि यी बतिस आसन उपयुक्त छन । यी आसनबाट प्राणशक्तीलाइ बढाउन वा नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्छ , आसन सिद्धिको लागि कम्तिमा साढे तिनघन्टा कुनै आसनमा बसेपश्चात सिद्ध भएको मानिन्छ , आसन सिद्धि भैसके पश्चातमात्र योगिको लागि अरुबाटोहरु खुल्छ । भने गृहस्थ ब्यक्ती आफ्नो जीवनयापन को आधारमा आसन सिद्धि बिना पनि योगसाधना गर्न सक्छन । जस्तै कसैलाई तिनचार घन्टा कुनै आसनमा वसेर काम गर्ने समय अपुग हुन सक्छ त्यसलाइ अब आसन सिद्धी गर्न लगाउने कि पेटपाल्ने वातावरण बनाउने , त्यसैले सबैभन्दा पहिला जिम्बेवारी आउँछ , आसनसिद्धि नभएको अवस्थामा पनि शरिरमा प्राणशक्ति बढाएर जीवनयापनमा सहज वातावरण बनाउन सकिन्छ । जस्तै कुनै प्रणयाम आधिघन्टा गरिन्छ भने आसन आधिघन्टा जतिनै गरिन्छ । त्यही समय हो साधना गर्दा प्रणयाम गर्दा आसनबिना सम्भव छैन तर जति समय प्रणयाम गरिन्छ वा साधना गरिन्छ । तेति नै समय आसनमा बसिन्छ ।

शरिरमा ग्रहको प्रभाव हटाउन चेतनाको बिकासको लागि प्राणशक्ति अपरिहार्य छ । चेतनाबिनाको मानिस स्वासप्रस्वास त चल्छ तर होस भने हुदैन , चेतन तत्वको जानकारी नभै चेतनाको बिकास हुदैन , आफू मनुस्यहु भन्ने कुरा , म हु भन्ने शब्द

को लागि पनि चेतनाको आवश्यकता पर्छ । चेतनतत्त्व शून्य तत्त्व हो भने प्राणशक्ती उर्जा हो । चेतन तत्त्व पुरुष तत्त्व हो भने प्राणशक्ति मातृ शक्ति हो । मातृ शक्ति बिना पुरुष तत्त्व कहिलै जिवन्त बन्दैन ।

प्रकृति , प्राणशक्ती र साधना

प्रकृति दृश्य हो , यो सृस्टीमा प्रकृतिमात्र देखाइदिन्छ भने पुरुष द्रष्टा हो , प्रकृतिको सम्पूर्ण कार्य पुरुष तत्त्वप्रधानता बाट भैरहेको छ। प्रकृतिको स्वभाव स्त्रीको छ , त्यसैले प्रकृतिलाई माता या जननी भनेर सम्बोधन गरिन्छ । प्रकृति हाम्रो नजर हो जे देखिन्छ, जननिकै कारणदेखिन्छ , प्रकृति दृश्य हो प्राणशक्ती दृश्य चलायमान गराउने शक्ति हो । पुरुषतत्त्व सर्वज्ञ छ र प्रकृति हर कण मा बिध्यमान छ। पुरुषतत्त्व चेतनतत्त्व हो शून्य छ र प्रकृति परा , अपरा र परापर त्रीशक्तिमा बिध्यमान छ , प्रकृतिकै अम्स प्राणशक्ती हो । हाम्रो वरिपरि भएका सम्पूर्ण देखिने , अहस्य वा सूक्ष्म जीवन , प्रकृति र पुरुष तत्त्व कै देन हो । यसै बाट सम्पूर्ण जीवन शुरु भएको छ , प्रकृति चलायमान बनाउन प्राणशक्तिको आवश्यकपर्छ । प्राणशक्ती सजिवको शक्ति हो , सजिव भन्नाले स्वासफेर्ने सबै पर्छन , जीव , बनस्पती , किटपतङ्ग, अहस्य सूक्ष्म जगतका जिवाणुहरुमा प्राण सञ्चार भैरहेको हुन्छ , हाम्रो शरिरबाट प्राण गयो भने प्रकृतिले शरीर बाट उधारो हिसाब किताब मिलान गर्छ। पञ्चमाहाभुत मा बिलिन गराउछ। हरेक प्राणी , किटपङ्ग , बनस्पती , सुक्ष्म जगतका चल अचल तत्त्व पदार्थ मा परा , अपरा , परापर र चेतन तत्त्व बिध्यमान हुन्छ । जसलाइ बिज्ञानले इलेक्ट्रोन , प्रोटोन , न्युट्रोन र न्युकिलियस भन्छ , तेसैले एउटा शब्द छ कण कण मा इस्वरको बास छ , यो सब्द धुर्बसत्य छ।

कसैले कल्पना गर्न सक्छ ? यो प्रकृति भन्दा फरककुरा ? सुन्दर , शान्त , मनमोहक , यो भन्दा उच्चकोटिको मानिसको कल्पना बन्नै सक्दैन । मनुष्यको कल्पना मा जस्ताजीव , या गुण कल्पना मा आउँछ ती यस सृष्टिमा पहिलै बिध्यमान छन । यो शुन्दर प्रकृतीको आनन्द लिन मनसफा हुनुपर्छ , हरेक सजिव – निर्जीव सबैलाइ प्रेम गर्ने हुनुपर्छ। प्रकृतिमा कुरूप कुनै बस्तुनै छैन , तर भ्रमबस आफुखुसी कुरूपताको तह निर्धारण गरिन्छ , अनि कुरूपता घोषणा गरिन्छ । हरेकको नजर हो , जस्तो भावले हेर्छो प्रकृति उस्तै देखिन्छ।

मनुष्य चित्तमा बासनाका लहरहरु बगिरहन्छन , यसलाइ महत्वाकांक्षा पनि भनिन्छ , चित्तमा रोकलगाउन सकियो भने बल्ल प्रकृति सङ्ग झुल्न सकिन्छ । प्राणशक्तिको प्रबाहबाट म हु भन्ने अहमताबाट गरिएका कर्महरुलाइ निस्तेज गर्न सकिन्छ र मानिस सुखी हुन्छ । नवीन बिकासको खोज शुरु हुन्छ । कुनै देबि देवतालाइ पुजा गर्नु वा बिस्वास गर्नु कुनै हालतमा धर्म होइन , धर्म भनेको चेतना हो , नित्यआफुले गर्नु पर्ने कर्म हो कसैले चेतनतत्त्वलाइ सबैभन्दा शक्तिशाली भनेर भन्ना, कोहि देबि देवतालाइ सर्वशक्तिमान भन्ना , यी सबै चेतनाको कारण ले आएको हो , त्यसैले यो चेतना धर्म हो । त्यो चेतनाले गर्दा अरुको पिडामा आसु आउँछ , दुखित मानिसलाइ सहयोग गर्न मन लाग्छ , कोहि पिडामा छ भने , त्यो पीडा महसुस गर्न सकिन्छ । कसैले कुनै जीव काटेर आफ्नो र आफ्नो परिवारकोपेट पालेको छ भने जीव काट्नु उसको धर्महो । तर उक्त जिवको मृत्युलाइ सहजतामा दिनुपर्छ ,भन्ने भाव उठनु नै उ भित्रको सच्चा धर्म हो । यसकारण धर्म भनेको कर्म हो । इश्वरको नाम जप्नु वा भजन गर्नु यो कर्मलाइ ब्यस्थित र निर्मूल पार्न गरिन्छ । नत्र जिवनमा इश्वर जप नगरिकन वा आफ्नो बाटोमा इश्वर शब्द नजोडी जिवनयापन गर्न सकिन्छ । साक्षात प्रकृति हाम्रो वरिपरि कण कण मा बिध्यमान हुनुहुन्छ भने ईश्वर वा परमेश्वरको नाम जप्नु जरुरी छैन।

हाम्रो शरीर कैयौ जन्मजन्मान्तर सञ्चित गरेको सम्पत्ति हो । तमाम संचित खराब अनुभव तोड्न अनुग्रहको आवश्यकता पर्छ । अनुग्रह भनेको शक्तीपात हो । ईश्वरको नाम जप बिना शक्तिपात सम्भव छैन , शक्तिपात भनेको ईश्वरको किर्पा हो । मस्तिष्क वाट अफुले गरेका गल्लीहरु फाल्न सजिलो हुदैन , गल्ली गर्दा जति मनमा प्रफुल्लता हुन्छ , त्यो भन्दा हजार गुणा बढि शक्ति त्यो गल्ली फाल्न प्रयोगमा आउँछ। त्यसैले कर्मबन्धन तोड्नको लागि नया कर्म बनाउन हुदैन , गृहस्थ जिवनमा हरेक छण मोहमा बितेको हुन्छ , मेरो सन्तान यसो गरून् वा उसो गरून् , मलाई यस्तो – उस्तो भनुन , मलाई इज्जत गरून् , सुख समृद्धि ले परिवार होस यस्ता कामना हरु मनमा बहिरहन्छ । पल – पल नै नया कर्म बनाइरहेको हुन्छ । लोभको भाडो भनेको चित्त हो । चित्त को धर्म वृत्ति बनाइरहने हो । जवसम्म ढक्कन लाग्दैन बहिरहन्छ।

अहिलेका युवाहरुमा बिर्यपातको ठूलो समस्या छ , अस्तिलि चलचित्रबाट चित्तमा असर पारेको छ , यसबाट उठेको बासनाले युवाको मस्तिष्कमा हस्तमैथुन वा सम्भोग तिर बडिरहेको छ। यसले समाजलाई फाइदा गर्दैन , यदि युवा अवस्थामा ध्यान अर्को तिर मोडियो भने समाजमा गतिशिल कर्म गर्न सक्दैन , उसको इच्छा मा उसको भबिस्य अन्धकारतिर दौडिरहेको हुन्छ। बिज्ञानको सपना सपनामै सिमित हुन्छ । हरेक युवालाई प्रकृतिप्रेम सिकाउन जरुरी छ। यसको संरक्षण गर्ने जिम्मा पनि युवाको हो । युवानै बैज्ञानिक बन्नु पर्छ , युवानै रास्ट्रको सेवक हो , युवानै रास्ट्रको चालक हो । यदि युवाकै दिमाख एकाग्र छैन भने सम्पूर्ण रास्ट्रले लय लिन सक्दैन। युवाको दिमाखमा बैराजता हुनु जरुरी छ। बैराजताबाट आकर्षणको दुरि बनाउन सहयोग गर्छ। नया अबिस्कारको लागि चेतनामामा जिज्ञासु र प्रकृतीप्रेमको भाव हुनु जरुरी छ , ताकी सृस्टिलाई सम्हाल्न सक्नु , जब कुनै युवा आकर्षणमा आयो भने त्यो आकर्षण को बिन्दु आफुले पुजा गर्ने देबि देवतालाई बनाउन सिकायौ भने त्यो युवाको आकर्षण भक्तिले जिति , उसको चित्तमा प्राणशक्तिको बहाव हुन्छ। सम्पूर्ण आकर्षण हराएर जान्छ । उसको बिबेकले काम गर्न थाल्छ र सफल युवा बन्छ ।

जबसम्म मनुस्य मोहमा घेरिन्छ , उसले प्रकृति बुझ्ने मौका पाउदैन , मनुस्य शरिरले रोगहरु मात्र आकर्षण गर्दैन , धनसम्पत्ती , मानप्रतिष्ठा , यश-अराम पनि आकर्षण गर्छ , यदि यस्ता कुराहरु आकर्षण भएन भने बोलिमा रुखोपन , बोलिमा झनझनाहट र अरुको अप्रीय पात्र बन्छ , प्रीयजन बन्न र सम्पन्न बन्नको लागि शरिरको हरेक अंगमा प्राणशक्ती पुग्न जरुरी छ , यसकालागी साधना गर्नु पर्छ । साधना भन्नाले जोगि , अघोरी , वा कुनै काला जादुको मात्र हुदैन , गृहस्थ भैकन पनि साधना गर्न सकिन्छ । यहाँ केही साधना तल छन्

त्राटक साधना – शून्यसाधना र आकास साधना

त्राटक साधना - त्राटक एउटा कृया नभइ साधना पनि हो , त्राटक बाट देबिदेवताको शक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ । मनुष्यलाई आत्मबल प्रदान गर्छ। शरिरलाई आकर्षक बनाउछ। प्रेम प्राप्त गर्न सकिन्छ । रोगहरुबाट मुक्त हुन सकिन्छ र अरुलाई पनि सममोहन कृयाबाट रोगमुक्त गर्न सकिन्छ। त्राटक बाट एकाग्रताको बिकास हुन्छ , आन्तरिक शक्ति बिकास हुन्छ। त्राटकबाट शक्ति सञ्चार हुन्छ।

त्राटक गर्दा बिन्दु त्राटक बाट सुरु गर्नुपर्छ । बज्रासन , सिद्धासन , सुखासन मध्ये कुनै एक आसनमा बसि आखाको उचाइमा रहेको बिन्दुलाई आँखा नझिम्काइ एकटक हेरिरहु त्राटक हो । यसमा केही नियम छन , त्राटक गर्ने स्थान सफा , स्वच्छ र पबित्र हुनुपर्छ । त्राटक साधना गर्ने साधक अम्मली हुनुहुदैन , उसो त अम्मल गर्ने मानिस त्राटक गर्न सक्दैन भनेर भन्न खोजिएको होइन तर त्राटक गर्दा आसुबग्रेहुनाले मुटुको अवरोध हरु खुल्छन , आँसु केवल शरीरको पानी होइन अनावस्यक रसायन पनि हो । यदि अम्मली छ भने झनरोग बल्झने खतराहुन्छ। घरको उत्तरतिरको भित्तामा एउटाबिन्दु बनाउने वा स्त्रीले धारण गर्ने बिन्दिलाई भित्तामा टासी त्राटक गर्न सकिन्छ । यसरी बिन्दु बनाइसकेपछी

सिद्धासन मा बस्ने र उक्त बिन्दुलाइ निरन्तर हेर्ने सुरुको अवस्थामा केही गारो हुन्छ , केहीछणमा नै आँखा पोल्न थाल्छ तर हरेस खानु हुदैन , याद गर्नुपर्ने कुरा भनेको कहिले पनि पुजा- पाठ गर्दा वा ध्यान साधना गर्दा उत्तर वा पुर्ब फर्केर पुजा पाठ गर्नु राम्रो मानिन्छ , भगवान शिव जब यो पृथ्वीमा योगको ज्ञान दिनुभो , त्यो बेला उहाको शरीर उत्तर तर्फ थियो र उहाँ दक्षिण तिर फर्कनु भएको थियो , अगस्त्य संहिता , बिज्ञान भैरव र रुद्रयमल ग्रन्थ लगायतका ग्रन्थ बाट पुष्टि हुन्छ । यसमा केही बैज्ञानिक कारण पनि छन , पृथ्वीको चुम्बकिय ध्रुव उत्तर र दक्षिण हुन्छ भने गोलार्ध को मध्य भाग बाट चुम्बकिय खिचातानी सुरु हुन्छ तेसैले उत्तर तिर सिरानी गर्दा दिमाखमा चुम्बकिय खिचातानी हुन्छ तेसैले उत्तर सिरानी गरेर सुत्नु राम्रो मानिदैन , भने पृथ्वी को दक्षिण भागमा दक्षिण तिर टाउको गरेर सुत्नु राम्रो मानिदैन। दिमाखमा अनावस्यक खिचातानी हुन्छ । तेसैले सुत्दा पुर्ब फर्कुनु र ज्ञान लिदा उत्तर फर्केर लिनु उत्तम हुन्छ।

भित्तामा बिन्दु बनाइसके पश्चात् , परालको गुन्द्री , मान्द्रो वा कुसको आसन बनाइ त्यसको आखाको उचाइमा भएको उक्त बिन्दुलाइ एकटक हेरिरहनु पर्छ। परेला नझिम्काइ हेरि रहदा आँखा पोल्न थाल्छ , सुरुको अवस्थामा जब आँखा पोल्न थाल्छ , तब फेरि केही बेर आँखा बन्द गर्ने र आन्तरिक त्राटक गर्न सकिन्छ तर सुरुवाती अवस्थामा खाली केहिबेर आँखा बन्द गर्ने र खोल्ने फेरि त्राटक गर्ने बिस्तारै बिस्तारै समय बढाउदै लानुपर्छ। बिन्दु त्राटक गर्दा कुनै भित्ता लाई प्रयोग मा ल्याउनु पर्छ , भित्तापुर्ब तिर वा उत्तर तिर हुनुपर्छ , भित्ताको रङ्ग सेतो हुनुपर्छ भित्तामा कुनै किसिमको छाया हुनु हुदैन , भित्ता र आसनको दुरि दुइफुट सम्मको हुनुपर्छ , आखाको उचाइ र बिन्दुको उचाइ बराबर हुनुपर्छ , न तल न माथी , कोठामा उज्यालो पनि हुनुहुदैन र अँध्यारो पनि हुनुहुदैन। बन्द कोठा , कम प्रकाशभएको , स्वच्छ र पबित्र हुनुपर्छ।

सुरुवाती अवस्थामा दिमाखमा धेरै कुरा खेलन थाल्छ , साधकलाई एकाग्रताको खाचो हुन्छ , एकचित्त भइ दैनिक दुई तीन चोटि सम्म गर्न सकिन्छ। सुरुको अवस्थामा आखामा आँसु आउने बित्तिकै आँखा बन्द गर्ने र केही समय पश्चात् आँखा खोली सफा पानीले आखामा छ्याप्ने गर्नाले आखाको गर्मि हट्छ। बिस्तारै बिस्तारै समय बढाउदै लानुपर्छ करिब तेत्तीस मिनेट गरे पश्चात् बिन्दु त्राटक सफल भएको मानिन्छ । बिन्दु त्राटक गर्दा बिन्दु चलायमान भइ यता उता हिडेको महसुस हुन्छ बिस्तारै बिन्दुको पछाडी बाट चम्किलो प्रकाश आएको महसुस हुन्छ । बिस्तारै त्यो प्रकाश बढ्दै जान्छ , गृहस्थ साधक तेत्तीस मिनेटलाइ सिद्ध भएको मानिन्छ भने गृहस्थ त्याग गरेका ब्रह्मचारी साधु सन्तले दुई तीन घण्टा सम्म पनि समय बढाउदै लान सकिन्छ । बिन्दु त्राटक पश्चात् दिप त्राटक गर्नु पर्छ। दियोमा तेल भरी आफुले पुजा गर्ने कोठा या सान्त स्वच्छ कोठामा आखाको उचाइमा राख्ने र दिपको ज्वाला भित्र को रातो अग्नि मा एकटक हेर्नु पर्छ । बातिको अग्नि कालो रुपको हुन्छ तेसमा ध्यान लगाउनु फाइदा हुदैन । बाहिर को ज्वाला पनि निरन्तर यताउता सरिरहेको हुन्छ , दिपको ज्वाला क्रम सङ्ग हुन्छ । रातो अग्नि को अग्रभागमा त्राटक गर्नु पर्छ। अहिले ममबत्ती प्रयोग धेरै पाइन्छ तर यो उचित हुदैन , पग्लिदै जाने भएर आखाको उचाइमा हुदैन , बायुमण्डल स्वच्छ बनाउदैन , दियो मा गाइको घ्यु वा तोरिको तेल , कपासको कातेको बाती बाल्दा सुगन्ध लगायत बायुलाइ स्वच्छ बनाउछ। दिप त्राटक गर्दा सुरुमा दिपको ताप आखामा आएजस्तो हुन्छ , बिस्तारै ताप नभएको जस्तो हुन्छ उक्तदिपको अग्नि बढेर गएको महसुस हुन्छ। चारैतिर अग्नि अग्नि भएको महसुस हुन्छ । जब आखामा आसु आउँछ , तब आँखा बन्द गर्नु पर्छ , केही बेर बन्द राखी सफा पानीले आँखा सफा गर्नु पर्छ। दिपत्राटक ब्रह्ममुरहत मा गर्नु उपयुक्त हुन्छ तर साझाको समयमा सुर्यास्त अन्त्य भएपश्चातको सुरुवाती अन्धकारमा गर्न सकिन्छ । दिपत्राटक गर्दा आखामा असर गर्दैन , बिस्तारै तेत्तीस मिनेट त्राटक गर्न सक्ने भए पश्चात् सिद्ध हुन्छ । दिपत्राटक सिद्ध भए पश्चात् साधकका त्राटक गर्ने कला र बिस्वास बढ्दै जान्छ र क्षेत्र पनि बिस्तार हुदै जान्छ। अब उ बाहिर बसि उज्यालो मा त्राटक गर्न सकिन्छ। कुनै रुखको हागाहरुमा , पाहाडमा बसेर अर्को पाहाडको चोटिमा त्राटक गर्न सकिन्छ।

दाउराको चाङ्ग लगाएर आगो लगाउने ठूलो आगो को लप्का मा त्राटक गर्न सकिन्छ । बिस्तारै खगोल को त्राटक गर्न सकिन्छ। सुर्य त्राटक गर्दा धेरै सजक हुनुपर्छ। सुर्यको प्रकाश आखाको लागि हानिकारक हुन्छ , तेसैले रातमा चन्द्र त्राटक फरि बिहान उदाउदो सुर्यलाई त्राटक गर्नु पर्छ , चन्द्रमा सितलताको प्रतीक हो , सुर्य तापको प्रतीक हो । सुर्यत्राटक योग्य गुरुको सानिध्यमा गर्नु पर्छ । सात मिनेट सम्म मात्र बिना गुरुको पनि गर्न सकिन्छ। पृथ्विमा नआइसकेको प्रकाश मा सुर्य एउटा आगोको गोला जस्तो देखिन्छ। त्यो आगोको गोला रुपि सुर्य लाई सुवाती अवस्था मा एक दुई मिनेट बाट सुरु गर्नु पर्छ र बिस्तारै सात मिनेट सम्म पुर्याउनु पर्छ । त्राटक साधना कोलागी तेत्तीस मिनेट गर्न सक्ने भए पछि मात्र सिद्ध भएको मानिन्छ । सुर्य त्राटक गर्दा आखामा रातो सुर्य झिलिमिलाएर आउँछ , जति बेर सुर्य त्राटक गरियो तेतिनै समय आन्तरिक त्राटक गर्नु पर्छ । आन्तरिक त्राटक भनेको आँखा चिम्लिएर भ्रुमध्यमा एउटा बिम्ब को महसुस गरि आँखा चिम्लिएको अवस्थामा उक्त बिन्दु मा ध्यान केन्द्रीत गर्नु आन्तरिक त्राटक हो ।

सुर्य त्राटक गरिसके पश्चात् जब आँखा चिम्लिन्छ , तब सुर्यको कान्ति झिलमिलियर बन्द आखामा देखाइदिन्छ , त्यो बन्द आखामा देखिएको सुर्यलाई नै आन्तरिक त्राटक गर्नु पर्छ। बिस्तारै उक्त सुर्य को बिम्ब कम हुँदै जान्छ , अनि सफा पानीले आँखा पखाल्नु पर्छ। त्राटक गर्नु पुर्व आफ्नो नजिक तामाको भाडामा पानी छेउमा राखेर त्राटक गर्न सक्छौ र त्राटक पश्चात् उक्त पानी आखामा छ्याप्रे र पिउन सक्छौ । त्यो पानी मा उर्जा भरिपुर्ण भएको हुन्छ।

देबि – देवताको शक्ति पाउन मुर्तिमा त्राटक गर्न सकिन्छ । त्राटक साधना बाट सममोहन गर्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ। जब बिन्दु त्राटक , दिपत्राटक , चन्द्रत्राटक गर्दै सुर्य त्राटक गरिन्छ तब एक किसिमको निलो किरण आखाले प्राप्त गर्छ । त्यो किरण अरुलाइ सम्मोहन गर्न वा अरुलाइ रोगमुक्त गर्न सकिन्छ।

त्राटक साधना बाट सिद्धि प्राप्त गर्न सकिन्छ। आफ्नो शरिरलाई आफुले खोजेको बनाउन सकिन्छ बिन्दु त्राटक , दिप त्राटकले मनुस्यको शरिरमा एक किसिमको उर्जा प्रभाव हुन्छ , यस्तै आज्ञा चक्रमा खिचाव गराउछ । शम्भावी सिद्ध हुन्छ। आखाको ज्योती बढ्छ । हिर्दयमा बनेका अवरोधहरु हट्छन , मुटुमा भएका समस्याहरु समाधान हुन्छ । आखाबाट शरिरमा भएका अनावस्यक रसायनहरु बग्ने भएर आँसु बगेको भाग रातो हुने , फुल्ने वा चिलाउने हुन सक्छ , तेसैले त्राटक पश्चात् सफा र स्वच्छ पानीले मुख धुनु पर्छ । देबि देवताको मुर्ति मा त्राटक बिधिबाट सममोहन गरि देबि – देवतालाई आफ्नो अनुकुल बनाउन सकिन्छ । देबि – देवताको मुर्ति मा त्राटक गर्दा त्यो महसुस गर्नु पर्छ कि उक्त मुर्ती शक्ति बर्साइ रहेको छ । केही समय पश्चात् साधक उक्त शक्ति प्राप्त गर्छ ।

त्राटक गर्दा एकान्त हुनुपर्छ , दिमाख खाली हुनुपर्छ , दिमाख र त्राटक बिन्दु मात्र बाकी रहन्छ । यसरी त्राटक सिद्ध हुन्छ।

आन्तरिक त्राटक गर्दा सिद्धासन मा बसि आँखा चिम्लने र एउटा बिम्ब आज्ञाचक्रमा स्थापित गर्ने तेसपछी क्रमशः उक्त बिम्बमा ध्यानदिने कार्य आन्तरिक त्राटक हो । आन्तरिक त्राटक वाट कुण्डलिनि जागरण गर्न सकिन्छ । कुण्डलिनी शक्तिको लागि सर्वप्रथम शरिरलाई योग्य बनाउनु जरुरी छ । बिना योग्य शरीर कुण्डलिनी शक्ति धारण गर्न सक्दैन , कुण्डलिनी जागरणको लागि योग्य गुरु बाट शिक्षा लिनु उपयुक्त हुन्छ । कुण्डलिनी शक्ति जागरण साधरण प्रकृया होइन र साधरण सोच्नु पनि हुदैन । आन्तरिक त्राटक वाट कुण्डलिनी शक्ति जागरण गर्न सकिन्छ तर योग्य गुरुको सानिध्यमा गर्नुपर्छ । आन्तरिक त्राटक बाट शरिरलाई उर्जाशिल त बनाउन सकिन्छ तर सबैभन्दा पहिला आफ्नो समस्या पहिचान गर्न सक्नुपर्छ । त्राटक विधि बाट सूक्ष्म शरिरलाई निर्देसन दिइन्छ , सूक्ष्म शरीरले निर्देसन मान्छ , सूक्ष्म शरिरलाई निर्देशन दिदा सामाजिक मुल्यमान्यता का अधीन धर्म सस्कार र सामाजिकरिति भन्दा बिरुद्ध कुनै किसिमको निर्देसन गर्नु हुदैन ।

कसैको जिन्दगी सङ्ग खेलवाड गर्नु माहा पाप हो । यो धर्मको बिरुद्ध र यस्ता निर्देसन स्वमले नै परिणाम भोग्नु पर्छ । हाम्रो शिक्षा हाम्रो व्यवहार समाज निर्माणको लागि हो समाजको कुतत्व अन्त्य गर्नुपर्छ ।

शून्य साधना – शून्य साधना भनेको कुनै शून्य स्थान वा रिक्त भागको ध्यान गर्नु भन्ने बुझिन्छ । सुन्यको सुरुवाती पहिचान हुनुपर्दछ। शून्य साधना किन गरिन्छ ? भन्ने बुझ्नु जरुरि छ , यो सृष्टिको सुरुवाती अवस्था शून्य थियो , बिस्तारै त्यो सुन्यले हलचल गर्न थाल्यो त्यो हलचल वाट कम्पन सुरुवात भयो , कम्पन बाट ध्वनि र ध्वनि बाट यो सृष्टिको सुरुवात भएको मानिन्छ । यो श्रुस्तीको सुरुवाती अवस्था शून्य हो तेसैले सम्पूर्ण ज्ञानको सुरुवाती अवस्था शून्य नै हो । यहिसुन्य अवस्थाको ज्ञानको लागि शून्य साधना गरिन्छ। हाम्रो शास्त्र हरु शून्य शक्तीलाइ चेतन शक्ति भनेर व्याख्या गरिएको छ । त्यो चेतन तत्व हरेक शक्तिको जड हो । शून्य साधना गर्दा केवल सुन्यताको साधना हुदैन , सम्पूर्ण शक्तिको पनि साधना हुन्छ। शरिरमा प्राणशक्ति को बहाव वृद्धि गर्न , रोगमुक्त हुन , दिमाखलाइ सामाजिक बनाउन नवीन खोज ल्याउन यो साधना गरिन्छ ।

शून्य स्थान खोज्न ब्रह्माण्डको कुनै स्थान खोज्न जानु जरुरत छैन , यो हरेक जिवको शरिरमा बिद्धयमान छ । जब हामिले श्वास लिन्छौ र छोड्छौ त्यो श्वास छोडेपश्चात हृदयमा एक किसिमको सुन्यता महसुस हुन्छ , त्यो सुन्यतामा भएको स्थानमा ध्यान केद्रीत गर्नुपर्छ । जब शरिरले श्वास लिन्छ , उक्त खालिस्थान छुदै हृदयसम्म जान्छ , यो प्रकृत्यामा हृदयबाट तरङ्ग निस्किएर दाहिने तर्फ हुँदै सम्पूर्ण शरीर भरीफैलन्छ। यहि प्रकृत्याबाट स्वासप्रस्वास हुन्छ , श्वासप्रश्वास मा आन्तरिक सुन्यता र बाह्य सुन्यता दुइकिसिमको हुन्छ , जब श्वास शरिरमा भरिन्छ तब शरिरको बाहिर नाकको बान्ह अड्कल बाहिर सुन्यता भएको महसुस हुन्छ । आन्तरिक सुन्यतामा साक्षात शिवको स्थान हो जाहा परा , अपरा र परापर शक्ति बारम्बार स्पर्श गरिरहनु हुन्छ । बाह्य सुन्यता ब्रह्माण्ड को प्रतीक हो , बाहिरी सुन्यताले मनुस्यलाइ सम्पूर्ण ज्ञानको मार्ग खुलाउछ।

शिदासनमा बसि हातलाइ ज्ञान मुद्रामा बाधी लामो श्वास लिने र छोड्ने त्यसपछी मात्र ध्यान गर्न सुरुवात गर्नुपर्छ । बुद्धिऔलालाइ चोरऔलाजोडेर गोलो बनाउने बाकि बचेका औला सिधाबनाएर एकआपसमा जोड्नु पर्छ। गहिरो श्वास लिने बाहिरी सुन्यताको महसुस हुन्छ , कुम्भक गर्ने , जब श्वस छोडिन्छ तब हृदयको एककुना सुन्यता हुन्छ , कुम्भक गर्ने सुन्यतामा ध्यान दिने रिक्त स्थान स्वयम् नै पहिचान गरि उक्त स्थानमा ध्यान लगाउनु पर्छ , कुम्भक गर्दा श्वासछोड्नु पर्छ । यसबाट कुम्भक को समय बढ्दै जान्छ। बाहिरी सुन्यता वा आन्तरिक सुन्यताको ध्यान गर्न सकिन्छ।

आकास साधना – सिद्धासन वा सुखासन मा बसि आकास गङ्गाको ध्यान गरिरहनु आकास साधना हो । कुनै पनि साधना गर्दा अम्मली हुनुहुदैन , साधना बाट सकारात्मक उर्जा प्रवाह गर्नुपर्छ । यसका लागि सदाचारी हुनुजरुरत छ , ब्रह्मचर्य पालन गर्नुपर्छ । खानामा सागपातजन्य खाद्यान्न मात्र खानुपर्छ। फलफुललाइ आहर बनाउनु पर्छ । यस्ता खाद्यान्न सजिलै पाचन हुन्छ , जिब्रोमा च्वासछुने किसिमका लिनु हुदैन , यसले इद्रीयमा असर गर्छ । माम्साहार भक्षण बाट शरिरमा रसायन वृद्धि हुन्छ। यसले बिचारमा प्रभाव पार्छ ।

आकास साधना गर्दा सम्पूर्ण आकास गङ्गा लाई ध्यानमा लिनुपर्छ । आकास साधना मनोरञ्जनात्मक हुन्छ। रात्रिकालिन समयमा आकासमा नजर लगाइयो भने अनगिन्ती तारामण्डल देखिन्छ । त्यो सुन्दर आकास मन, मस्तिष्क र हृदयमा सजाउनु पर्छ। सुन्दर बिम्ब हरु अलग अलग भएर पनि धेरै चमकदार छन , त्यो आकासको एक टुक्रा यो पृथ्वीहो जाहा आफू बिराजमान भैरहेको छ । ती आकासमा देखिएका ताराहरु साना साना छन , यो पृथ्वी केवल भ्रमबस विशाल छ ,

जो ब्यक्ति पृथ्वीमाथी वसेको छ, उ ती ताराहरुलाई सानो भन्दै मापन गरिरहेको हुन्छ। त्यो विशाल आकासको ध्यान गर्नाले साधक भ्रम बाट बाहिर निस्कन्छ र दिव्यज्ञान प्राप्त गर्छ ।

कुण्डलिनी

कुण्डलिनी भनेको देबि हुन , मुलाधारमा सर्प आकारमा सुप्त अवस्थामा बिराजमा हुनुहुन्छ। हामिले पुजागर्ने देवताको शक्तिको रुपमा मातृशक्तीलाई बुझिन्छ । यसका कारणहरु धेरै छन् , योगिक कृत्यामा चेतन तत्वको शक्तीको रुपमा परा, अपरा र परापर भनिएको छ । यो सृष्टि अपराशक्तिको हो भने परा शक्तिको स्पन्दन हो र परापर शक्तिको निरन्तरता हो । त्यसैले प्राणशक्ती पराशक्तिकै अम्स हो । कुण्डलिनी शक्ति जागृत हुन मुलाधारमा रहेकी कुण्डलिनी देबिलाइ सहस्रार सम्म पुर्याउने मार्ग सुसुम्ना नाडिको मार्ग हो ।

कुण्डलिनी देबिलाइ साकाररुप र निराकाररुप दुबै रुपमा पुजिएको पाइन्छ , साकार रुपभनेको हामिले देख्ने रुप हो भने निराकार रुप भनेको शून्य रुप हो । शून्य कुनै रुप नभएर स्वम चेतनतत्व हो । कुण्डलिनी देबि मुलाधारमा सर्प स्वरुपमा बस्ने भएकाले नागको रुपमा पनि देखाइएको हुन्छ। हाम्रो शरिरमा मुख्य सात चक्र छन ।

मुलाधार , स्वाधिस्तान , मणिपुरक , अनाहत , बिसुद्ध , आज्ञा र सहस्रार

मुलाधारमा बस्नुभएको देबिलाइ स्वाधिस्तान , मणिपुरक , अनाहत , बिसुद्ध , आज्ञा हुँदै सहस्रार चक्र सम्म पुर्याइन्छ। कुण्डलिनी जागरण सुन्दा सरल भए पनि यो जटिल प्रकृत्या हो । कुण्डलिनी देबि मुलाधारबाट स्वाधिस्तान हुँदै आज्ञाचक्रसम्म त पुग्युहुन्छ तर आज्ञाचक्र देखि सहस्रार सम्मको दुरि भने योग्य गुरुबिना असम्भव छ । कुण्डलिनी जागरण प्रकृत्यानै योग्य गुरु बिना गर्नु हुदैन तर प्राणशक्ती लाई सप्तचक्रमा प्रबाहित गरि कुण्डलिनीशक्ति लाई आफ्नो अनुकुल बनाउन सकिन्छ। यसमा कुनै नोक्सान छैन।

मुलाधारचक्र – मुलाधारचक्र गुदा र मुतेन्द्रीय को बिचमा खाली भागमा मुलाधार चक्र रहेको हुन्छ। यो चार कमलको फुलको केसरा समान हुन्छ , यो रातो रङ्ग को हुन्छ। मुलाधारचक्रको बिज मन्त्र (लम) हो । यसमा पृथ्वी तत्व प्रधान हुने भएर जिवनको आधार हो । यो चक्र शरिरको सुरक्षा , अस्तित्व , आर्थिक गतिबिधी मा समस्या यस्को प्रमुख कारण हो ।

स्वाधिस्तानचक्र – स्वाधिस्तान चक्र नाभिभन्दा चार अङ्गुली तल र मुतेन्द्रीय को चार अङ्गुली माथी रहन्छ । यो छ केसरा कमलको फुल समान हुन्छ । यो जलप्रधान चक्र हो । यसको बिजमन्त्र (वम्) हो । यसको रङ्ग सुन्तला रङ्गको हुन्छ । यो भय , क्रोध , घृणा , इत्या , क्रुररता र गर्व जस्ता नकारात्मक गुणको कारण हो ।

मणिपुरकचक्र - यो चक्र नाभिभन्दा तीन अङ्गुल माथी रहन्छ । यो आठकेसरा कमलको फुलसमान हुन्छ । यसको रङ्ग पहेलो हुन्छ । यो चक्र अग्नितत्व प्रधान हुन्छ । यो चक्रले शरिरको गर्मी र पाचन प्रणाली नियन्त्रित गर्छ । यो चक्र तेज , बुद्धि र उर्जाको प्रतीक हो । यसको बिजमन्त्र (रम्) हो।

अनाहतचक्र – अनाहत चक्रलाई हृदयचक्र भनिन्छ , यो वायु प्रधान चक्रहो । यसको स्थान छातिको बिचभाग हुन्छ । यो बारह केसरा कमलको फुल समान हुन्छ । यसको रङ्ग हरियो हुन्छ , यो चक्रले शरिरको प्रतिरक्षा प्रणाली नियन्त्रण गर्छ। जब सकृय हुन्छ ब्यक्तिलाइ भयमुक्त बनाउछ र शान्त बनाउछ। यसको बिजमन्त्र (यम्) हो। यो चक्र डर , निरासा , अरुप्रती कठोर , उच्चरक्तचाप , मुटुकलेजो सम्बन्धी रोग को मुख्य कारण हो ।

बिषुद्धचक्र – बिषुद्ध चक्र रुद्र घण्टिको साथमा हुन्छ । यसको रङ निलो हुन्छ । यो सोह्र केसरा कमलको फुलसमान हुन्छ । यसको बिजमन्त (हम्) हो । यो आकास तत्व प्रधान हुन्छ । यो निडरता , आत्मबिस्वासी , बोलि , स्पष्टता र झुट को कारक तत्व हो ।

आज्ञाचक्र – आज्ञाचक्रलाई तेस्रो आँखा पनि भनिन्छ । दुई आखिभौ को बिचमा हुन्छ । यो दुई केसरा युक्त कमलको फुलजस्तो हुन्छ यसको रङ्ग गाढा निलो हुन्छ । यसको बिजमन्त (ॐ) हो । आज्ञाचक्रले भबिस्यको घटना पुर्ब आभास , दिव्य दृष्टि प्रदान गर्छ । यसको प्रभावले व्यक्ती निर्णय लिन नसक्ने भ्रममा रहने , आखाको भाग र टाउको मा सिधा प्रभाव गर्छ ।

आज्ञा चक्रको बिकासको लागि , शम्भाबी , त्राटक , गर्नसकिन्छ , वा प्राणशक्तिको प्रवाह सिधा आज्ञा चक्रमा पारी आज्ञा चक्र को बिकास गर्न सकिन्छ।

सहस्रारचक्र – सहस्रारचक्र आज्ञा चक्रको पछाडीपट्टि रहेको हुन्छ । सहस्रार चक्र चेतनाको आधार हो । यो हजार कमलको फुलको केसरा आकारको हुन्छ । यो बैजनी रङ्गको हुन्छ । यहाँ प्रतेक फुलको केसरामा अलग अलग आयाम लुकेको हुन्छ यसको बिजमन्त (ॐ) हो । यो चक्र दिव्य ज्ञान सङ्ग जोडिएको छ । आत्मा परमात्मा सङ्ग जोडिएको छ । यो चक्र परमानन्द को आधार हो । जब कुनै साधक कुण्डलिनि शक्ति सहस्रार चक्रसम्म पुर्याएमा उसको खोज सकिन्छ । योग साधनाको अन्तिम बिन्दु सहस्रार हो । यो चक्रको कारण करुणा, निस्वार्थता र एकताको भावना बढ्छ ।

योगको नियम कम बोल्नु हो । यदि कुनै मनुस्य धेरै बोल्छ वा आफुलाई रोक्न सक्दैन भने वा के बोल्ने थाह छैन भने सुरुको अवस्था चुप बस्न थाल्नुपर्छ । जब हामी बोल्न छोड्छौ तब दिमाख सोझ थाल्छ । अझ राम्रो उपाय भनेको अत्मसमीक्षा हो । आफुले जीवन मा के के गल्ती गरियो त्यसको समीक्षा गर्न सकियो भने योग मार्ग खुल्न थाल्छ । पहिला केही दिन आफुले जिवनभर गरिएका गल्ती समीक्षा गरि मनमा हलचल गराइन्छ र नित्य सुत्न भन्दा अगाडि दिनभरीको कृयालाइ एजचोटी पुनः मस्तिष्कमा ल्याउदा के गल्ती गरियो भन्ने थाह हुन्छ र फेरि तेस्ता गल्ती हरु दोहरिन्न , यसबाट सकारात्मक जीवन र शुद्ध जीवन सुरु हुन्छ।

मानव सभ्यतालाई बिकासशिल बनाउन नया अबिस्कार गर्न शुद्ध जिवनको आवश्यकता पर्छ । हाम्रो चलनचल्तीमा भनिन्छ " खाली दिमाख सैतानको घर " जब दिमाखमा के गरु , वा कता जाउ भन्ने भयो भने अवस्य दुर्घटना हुन्छ । हृदयमा चिन्तन चेतनतत्वको हुनुपर्छ , जुन प्रत्येक प्राणिको जिवनको आधार हो । मनुस्यले दिमाख तेसैमा लगाउनु पर्छ जस्तै सम्पूर्ण प्राणिनाइ भलाइ गरोस ।

हठयोग र प्राणशक्ति

आत्मा र परमात्मा को दुरि मेट्न बलपुर्बक गरिने कृया नै हठयोग हो । हठयोग का खोजकर्ता र प्रयोगकर्ता महर्षी घेरणका अनुसार पुण्य र पापको कार्यबाट प्राणिको शरीर उत्पन्न हुन्छ । शरीर बाट कर्म अभिर्भाव हुन्छ । क्रमशः कर्मबाट शरीर उत्पन्न हुन्छ , जन्म मरणको यो क्रम अनन्त काल सम्म निरन्तर चलिरन्छ । कर्मबाटै जिवको शरीर

क्षीण हुँदै जान्छ । यसकारण शरिरलाइ दृढ बनाउन योगअभ्यास गर्नुपर्छ । शरिरको शुद्धी बिना योग अभ्यास हानिकारक छ । सर्वप्रथम शरीर शुद्धीका लागि सात साधन गर्नुपर्छ ती हुन शोधन , दृढता , स्थैर्य , धैर्य , लघव , प्रतक्ष र निलिप्त हुन । षट्क्रम बाट शोधन पुर्ण हुन्छ षट्कर्म भनेको शरीर शुद्धको लागि गरिने कृया हो । आसनबाट दृढता , मुद्राबाट स्थिरता , प्रत्येहारबाट धैर्य , प्रणयामबाट लघव , ध्यानबाट ध्येयपदार्थको प्रत्यक्ष दर्शन , तथा समाधी बाट निलिप्त – आसक्ति हुन्छ । यो क्रमबाट अभ्यास गर्नाले अन्त्यमा निश्चित रुपमा मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।

(१)शोधन – शरीरभित्र असुद्धी दुरगर्ने प्रकृत्यालाइ शोधन भनिन्छ । यो कृत्यामा पेटलाइ सफा गर्नु पर्छ । खाना चाडै पचे रेसादार खानाको प्रयोग गर्नुपर्छ । अङ्कुरित बिज दैनिक खानामा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पेट सफा नहुदा सम्म मन सफा हुदैन , पेट अन्नदोहन गरि उर्जा र ताप दिने उपकरण हो । असल उर्जाको लागि स्वच्छ खाना खानु अपरिहार्य छ । यसैको बलमा शरिरले ताप सञ्चार गर्छ । हाम्रा महर्षीहरु खाद्यान्न र उर्जा बिज्ञान को धेरै नै खोज गरिसक्नु भएको छ । जिवनलाइ चाहिने हरेक ती साना भन्दा साना चिजलाइ सूक्ष्म अध्यन गरेर आम मानिसलाइ जिउने मार्ग प्ररस्स्त गर्नु भएको छ । मृत्युलाई पनि भयरहित पार्नुभएको छ । मोक्षको मार्गको लागि शरीर आवश्यक हुन्छ । शरीर खानाले बनेको हुन्छ । जबसम्म पेट सफा हुदैन , खानाको शरिरले उर्जा प्राप्त गर्न सक्दैन । बिना स्वास्थ्य शरीर कुनै पनि ब्यक्ति नवीन कार्य गर्न सक्दैन , हामिले खाएको हरेक खाना शरिरकोलागि फाइदा गर्ने वा शरिर साफ गर्ने नहुन सक्छ त्यसैले पेटसफा गर्ने कृत्या शोधन हो । पेट सफा जल बाट गर्न सक्छौ , बायुबाट गर्न सक्छौ , योगिक कृत्याबाट गर्न सकिन्छ । जलबाट पेट साफगर्दा प्रसस्त जलपिएर बमन गर्ने कुनै जडिबुटी जस्तै हन्ओको धुलो मनतातो पानीमा खाएर सुत्ने बिहान पेट साफ हुन्छ , सोफ लाई एक कप पानीमा पकाएर आधीबनाउने मनतातो भए पश्चात् एक चमच अरन्डीको तेल मिसाएर पिउने , यसले पेटको सम्पूर्ण गन्दगीसाफ गर्छ । घाँटी देखि मलद्वार सम्मको भाग सफा नगर्दा सम्म शरिरको गन्दगी बाहिर निस्कदैन , स्वच्छ मनको लागि स्वच्छ शरीर वनाउनु जरुरी छ ।

(२) दृढता – दृढता भनेको अटल रहने भाव हो । मनुष्यमा चञ्चलता हुनु साधरण हो । किनभने यो अपराशक्तीको सृष्टि हो । गलत कर्म मा मन जानु यसको स्वभाव हो । यो स्वभावलाइ निस्तेज नागर्दा सम्म चञ्चलता बढिरन्छ । कसैले राम्रो कुरा गर्दैमा वा कसैले दुखेसो गर्दैमा सत्यनै मान्नु पर्ने वा कसैको बनावटी आसुको पछाडि बहकिनु हुदैन । जबसम्म मन दृढ हुदैन , आम्मली बाट अम्मलको अन्त्य हुदैन । सुन्दर बस्तुले आकर्षित गरिरहन्छ । ब्यभिचारको सुरुवात हुन्छ । जब आफुलाइ दृढ बनाइन्छ तब मात्र यस्ता कु कर्म बाट टाढा भइन्छ । योगिको गन्तव्य मोक्ष हो । कुनै पनि सिद्धीको पछाडि लाग्नु हुदैन , सिद्धि भनेको , केही कृत्या पश्चात् पाउने परिणाम हो । परिणाम जिवनको लक्ष वनाउनु हुदैन , विभिन्न आसन बाट दृढता बढ्छ ।

(३) स्थैर्य – मनको अबिचलित अवस्थानै स्थैर्य हो । बिचलन ल्याउने अवस्था धेरै छन । घरपरिवार , साथिभाइ , इष्टमित्र , सिङ्गो समाज नै मानिसमा बिचलन ल्याउने कारक तत्वहुन । उद्देश्य प्रप्तिको बाटोमा हिँड्दा समस्या हजार आउन सक्छन , तिनको मुल्यांकन , असल पक्ष र खराब पक्षको जबसम्म आकलन गर्न सकिदैन , तबसम्म बिचलन भै रहन्छ । गृहस्थ जीवन र योगिक जिवनमा आउने बिचलन आकास पाताल को फरक हुन्छ । गृहस्थमा चलेको ब्यक्ति कुनै कन्यालाई मन परायो उसो सङ्ग बिहे गर्यो , केही समय पश्चात् उसलाइ अर्को कन्या मनपर्यो , उसको जिवनको एकछणमा नै बिचलन भयो । कुनै ब्यक्तिले उध्योग सञ्चालन गर्यो त्यहा चाहिने कामदार र कच्चापदार्थ को सहजतालाइ ध्यानै दिएन , सामान बेच्ने बजार मा कति बेच्न सक्छ ? वा कति उ पठाउन सक्षम छ तेस्को लेखाजोखा गरेन भने बारम्बार उसमा बिचलन आउँछ । गृहस्थका लागि कुनै पनि कामको सकारात्मक बाटो , नकारात्मक बाटो

र भबिस्यको बारेमा आकलन नगरी कुनै काम सुरुवात गरियो भने बारम्बार बिचलन आइरहन्छ । तेस्ता बिचलन नआओस भनेर दुर दृष्टिको आवश्यकता पर्छ । यौगिक कृयाको लागि बिचलन छुण , छण आउँछ , जब कुनै योगि यौगिक कृया गर्छ बिचलन छुण छण आउँछ । सुरुवातमा आसनको बिचलन हुन्छ , तेसपछी एकाग्रता , चित्तको बृती ले चेतनामा असर गर्छ ।

यो श्रुतिको कण कण मा परमात्माको बास हुन्छ , परमात्मा भनेको चेतन तत्व जुन हरेककोष को न्युक्लियस को रुपमा हुनुहुन्छ । ध्यानमा बिग्र डाल्ने मनको एकाग्रता तोड्नखोज्ने जतिपनी ज्ञात अज्ञात समस्याको श्रोत उहाँ परमात्माकै अम्श हो र स्वम आफू पनि परमेस्वरकै अम्स हु भनेर जबसम्म बिचार मनमा ल्याइन्न तब सम्म बिचलन आइरहन्छ । आजसम्म उपल्ब्धी भएन भनेर सोच्ने होइन मैले गर्नुपर्छ भनेर सोच्नु पर्छ । मुद्रा बाट स्थिरको क्षमता वृद्धि हुन्छ।

(४)- लघव - चित्तलाइ सन्कुचन गर्नुनै लघव हो । हाम्रो दिनचर्यामा आवश्यकता का सरसामान इस्टमित्र , आफन्त धेरै हुन्छन् , मनको चनचलताले आवश्यकता झन थपिरहेको हुन्छ । मिठा चिजहरुले मुख लोभिने राम्रो चिजहरुमा आँखा लोभिने हुन्छ , सम्पन्न जिवनमा मन लोभिने भएकाले इस्या जाग्रै कसैको प्रगतिमा बाधा बनिन सकिन्छ । चित्तमा लगाम लगाउनुनै लघव हो सोचाइमा जहिले सकारात्मक सोच राख्नु पर्छ । नकारात्मक सोचले शरीर नकारात्मक दिशामा जान्छ । भोजन ग्रहण गर्दा होस जलपान गर्दा होस , सकारात्मक सोचले ग्रहण गरियो भने सकारात्मक असर गर्छ । नकारात्मक सोचले भोजन गरियो भने रोगब्याधी सुरुवात हुन्छ । हाम्रो समाजमा पाका उमेर समुहका ब्याक्तीहरुले भन्नुहुन्छ , भोजन गर्दा इस्वरको नाम जपले प्रसाद बन्छ , भोजनलाइ प्रसाद बनाउने कि बिष बनाउने उक्त ब्यक्ति को हातमा हुन्छ जस्तै खाना खान गैरहेको छ । नुहाउदा ईश्वरको नाम जपबाट तिर्थ बन्छ । त्यसैले हरेक ठाउमा सकारात्मक उर्जाप्रवाहको लागि सकारात्मक हुनु जरुरी छ । हामिले लगाउने जुत्ता , चप्पल , लगायत लुगाहरु ठिक ठाउमा राखिन्न वा यताउता बजारिदै हिडिन्छ भने लामो समय टिक्दैन , हरेक बस्तु माथी इज्जत र प्रेमको भाव हुनु जरुरी छ । लुगा फाटालाइ पट्याएर स्वच्छ ठाउमा राखियो भने त्यसबाट सकारात्मक उर्जा प्रवाह हुन्छ त्यो लामो समय टिक्छ । तेस्ता बस्तुमा भएको नकारात्मक उर्जाले ब्यक्तिलाइ हानी नै गर्छ , जुत्ता - चप्पलले लडाउछ , वा चोटपटक बनाउछ , लुगाले ब्यक्तिलाइ समस्या पुर्याउछ , जस्तो कि फसनर नलगाइ हिड्ने , गोजिको कपडा बाहिर निस्कने , टप्पक्क शरीर मा नमिल्ने यस्ता कुरा हरु हुन्छन , तेसैले हरेक बस्तुमाथी प्रेम हुनु जरुरी छ ।

हरेक ब्यक्ति ज्ञानि वा अज्ञानि जो भए पनि हरेक भित्र परमात्माकै बास छ , चेतन तत्वले जीवन दिएको छ भने ब्यक्तिको चेतनाले खराब वा ज्ञानि बनाइरहेको हुन्छ । ब्यवहारमा सकारात्मक आचरणमा सकारात्मक सर्वकार्यमा सकारात्मक भएमा सकारात्मक सोचको बिकास हुन्छ । त्यो सोचले हरेक बिथिती बिरुद्ध मनलाइ लगाम लगाउन सफल हुन्छ । यसका लागि प्रणयाम आवश्यक छ , स्वासप्रस्वास को प्रक्रिया ले ब्यक्तिलाइ बोलिमाथी लगाम लगाउन सक्छ । अनावश्यक तर्क बितर्क गर्नु भन्दा हरेक कुराको सूक्ष्म गहन अध्ययन नै उपयुक्त हुन्छ ।

(५) प्रतक्ष - आँखा अगाडीको दृश्य आखाको प्रतक्ष हुन्छ । भोजनमा स्वादको प्रत्यक्षता जिब्रोलाइ हुन्छ । आवाजको प्रत्यक्षता कानलाइ हुन्छ । चिसो - तातो छाला लाई हुन्छ । गन्धको नाकलाइ हुन्छ । यसरी यी पञ्च

इन्द्रिय कै आधारमा गुण दोस र स्वभाव थाह पाउछौ , आखाको काम देखे हो , स्वादको बारेमा थाह हुदैन , जो सङ्ग जे कुरा सम्बन्धित छ , त्यो कुराकै खोजमा अनुसन्धानबाट मात्र पुर्ण हुन्छ।

इन्द्रिय बाट पाएको प्रत्यक्षता इन्द्रियकै हो भने अभयन्तर प्रतक्षता सुखदुःख , माया, पिडा , करुणा , ममता र घृणा इत्यादी हुन । कसैले आदर गर्यो वा अरुको ब्यहार मूल्यांकन मन ले गर्छ , आत्म मूल्यांकन स्वयम को पनि मनले नै गर्छ । यस्ता खराब प्रतक्षता आफ्नो निकट न आवोस भनेर न्युनतम मापदण्डमा आफू रहनुपर्छ । जुन कुरा आफुलाइ मनपदैन त्यो कुरा अरुलाइ गर्नुहुदैन , फेरि आफुलाइ मनपर्ने कुरा अरुलाइ मन नपर्न पनि सक्छ , त्यसैले त्यस्ता कुराहरुमा होसबिचार गर्नु पर्छ । अरुलाइ मननपर्ने बिषयमा जबर्जस्ती जानू हुदैन , अरुले गरेको इज्जत लाई जोगाउनु पर्छ , इज्जत भनेको त्यागबाट आर्जित गरिएको पुरुस्कार हो ।

(६)निलिप्त - मनलाइ तटस्थ राख्नुनै निलिप्त हो । लिप्त को बिपरितार्थ शब्द निलिप्त हो । कुनै कुराको आवरणमा केही छण अरुलाइ झुक्याउन सकियला तर त्यो आवरणले वारम्बार सहयोग गर्दैन , यस्ता अवरणको पछि नलागी स्वच्छ र सफा दिनचर्या जिउनु पर्छ । आफुमा भएका खोटहरु आफैले खोजी आफै फाल्नु पर्छ । मनमा उठेका मायारूपी बहावहरुको पछी शरिरलाइ दौडाउनु हुदैन , स्वच्छ मनबाट स्वच्छ सन्सारको कल्पना गर्न सक्छौ । मनमा उठेका तमाम आबेगहरु क्रमशः सिथिल पादैँ लैजानु पर्छ । यस्ता आबेगहरु बढेमा कुकर्मतिर लैजान्छ । कुकर्म बाट यश क्षीण भएर जान्छ । सन्तान प्रती मोह भाव पनि लिप्त नै हो । माहाभारतकालमा यदि धीर्तरास्त्र पुत्रमोह नबढेको भए तेत्रो ठूलो युद्द हुने थिएन । मनको तटस्थताबाट सबै खराब कुराहरुको जड सकिन्छ ।

यो श्रुस्तीमा कुनै एक बस्तु छैन जसले मनुस्यलाई त्रीप्त बनाउन सकोस , मनको चञ्चलता बाट मनुष्य छुटकरा पाउन सक्दैन , किनकी मनुस्य शरीर मा इच्छा आकाङ्क्षा , मोहको जालले भरिएको हुन्छ । यो जालबाट मनलाइ उकास्नु नै मनुस्यको जिवनको मार्ग हो । डर , त्रास , उन्माद र खुसी यी सब भैपरि आउने घटना परिघटना हुन , यी सबैको देन परमात्मा नै हुनुहुन्छ र परमात्मामै बिलिन हुनेछ भने के को दुःख ? के को शोक , के को उन्माद या हर्ष । सबैको कारक एउटै परमतत्व हो ।

(७) धैर्य - धैर्यता मानिसको शोभा हो । हरेक ब्याक्ती जो धैर्य गर्न सक्छ , बिजय उसैको हुन्छ । चाडै आत्तिने ब्यक्ति कहिले प्रगती गर्न सक्दैन । न त शरिरले उसलाइ साथदिन्छ । धैर्यताको सुरुवात बिहानी बाट हुन्छ । अन्धकार तोडेर निस्केको प्रकाश धैर्यताको उदाहरण हो । शरीर लाई सम्यम् राख्न सक्नुपर्छ र आबेगमा आएर गरिएको निर्णयहरुले आफुलाइनै नोक्सान गर्दछ । स्वासलिदा आत्तिएर लियौ भने शरिरले चाहिने जति प्राण पाउदैन । हामि बिरामी हुन्छौ । हरेक क्षण लामो श्वास लिने र लामो श्वास छोड्ने बानि बसाल्नु पर्छ । यसले दिर्घजिबी बनाउछ हामिले श्वास लिदा अपानबायु साथ प्राणशक्ती पनि लिन्छौ जुन बायुमण्डल मा बिध्यमान छ । यो प्राणशक्तीले शरिरलाइ चलायमान बनाउछ । कुनै पनि कुरामा झट्ट खुसिहुने वा दुखी हुनुहुदैन । यो त समयको खेलहो । राम्रो समय जस्ताको पनि आउँछ कहिलै पनि कुनै ब्यक्तिले एउटै किसिमको जिवनयापन गर्दैन । यो मनुस्यको स्वभाव हो बोलिमा धैर्यता राख्न सिक्नुपर्छ । कमबोल्ने र गहन बोली बोल्न थाल्नुपर्छ । धेरै बोल्ने मानिसलाई कसैले पनि राम्रो सोच्दैन । जब दिमाखमा धेरै अनवस्यक खिचातानी हुन्छ तब त्यो खिचातानी बोलिमा निस्कन्छ । बोलिमाथी लगाम लगाउनु भनेको शरिरलाइ शान्त बनाउनु पनि हो ।

यस्ता खराब सम्बन्धहरु तोड्दै जानुपर्छ जसबाट आफ्नो बानी ब्यहोरा इज्जत मान प्रतिष्ठामा आच आउँछ । धनसम्पत्ती कहिले पनि ब्यक्तिको प्रतिष्ठा बन्न सक्दैन नत मान उचागर्छ । त्यसैले हजार खराब साथिभन्दा एक असल साथिनै उपयुक्त हुन्छ। यदि आफ्नो एक साथि छ र त्यो खराब छ भने एक्लै हिड्नु उचित हुन्छ । भगवान बुद्ध भन्नु हुन्छ हजार मूर्ख साथिको बिचमा आफुपनि मूर्ख बनिन्छ । यहाँ कोहि कसैलाइ केही होइन एक्लै खाली हात आएको हो खाली हातनै जाने हो । केवल धैर्यता बाट मनमा शान्ति मिल्छ । चञ्चलता लाई कहिल्यै पनि आफुमा हाबी हुन दिनुहुदैन , कुनै पनि निर्णय झट्ट लिनुहुदैन । सकारात्मक पक्ष र नकारात्मक पक्षलाइ हेरि निर्णय लिने बानी गर्नुपर्छ । यस्तो निर्णय दुरगामि निर्णय साबित हुन्छ प्रत्यहार बाट धैर्य बिकास हुन्छ।

यी सात साधन जसले मनुस्यलाइ मोक्ष मार्ग खुलाउछन् । यी सात साधन जुन महर्षी घेरणले दिनुभएको हो । यी सात साधन बाट शरिरमा प्राण शक्तिको बहाव उच्च वृद्धि हुन्छ । कुनै एक गुरुले प्राणशक्ती प्रभाव गर्दा प्रबाहित हुने ब्यक्ती रुन कराउन थाल्छ । यस्को कारण स्वच्छ प्राणशक्ती हो । यो प्रकृया प्राणशक्ती बिजुलिको भाती झनझनाहट हुँदै शरीर भरी प्रभावित हुन्छ ।

महर्षी पतञ्जली द्वारा रचित अस्ताङ्ग योग सुत्रले योगलाई आठचरणमा बाढिएको छ । ती हुन् , यम , नियम , आसन , प्रणयाम , प्रत्यहार , धारणा , ध्यान र समाधी हुन् ।

(१) यम – यमराजलाइ न्याय दिने देवताको रुपमा पुजा गरिन्छ । यम भनेको सामाजिक कर्तव्य हो । समाजमा बस्ने ब्यक्ति हरु समाजमा घुल्न र मिल्नका लागि केही गुण स्वम् बिकास गर्नु पर्छ । मन , वाणी र कर्म बाट कसैलाइ कष्ट दिनु हुदैन । कसैलाइ कटुबचन नलगाउनु , अरुको धनसम्पत्ती वा सरसमानमा आँखा नलगाउनु , अरुको सरसमान बिना अनुमती हक नजमाउनु , ब्रह्मचर्य पलन गर्नु , अनावश्यक सामाग्री र धन संग्रह नगर्नु , इन्द्रिय सम्यम् राख्नु सामाजिक कर्तव्य हो ।

(२) नियम – नियम भनेको ब्यक्तिगत अनुसासन हो। ब्यक्तिगत अनुसासनका लागि शरिरको बाहिरी र आन्तरिक अङ्ग हरु सफा हुनु जरुरी छ । बाहिरी शरीर र नुहाएर सफा हुन्छ । तर भित्री अङ्ग सात्विक भोजन र पबित्र बिचार हुनु जरुरि छ । जे प्राप्त भएको छ तेसैमा संतुष्ट हुन सिक्नुपर्छ । आलस्य स्थीती आउन दिनुहुदैन । लोभ लालच बिनाको जीवन जिउनुपर्छ। आत्म अनुसासनका लागि जप गर्नु तप गर्नु , व्रत बस्नु उचित हुन्छ । यसकिसिमको कार्य बाट शरीरमा केही क्षण कष्ट भए पनि दिर्घकालमा भने फाइदानै फाइदा छ । पेटलाइ केही समय खालिराख्दा अन्नदोहन गर्ने जठराग्री मजबुत हुन्छ भने जप र तपले मनोबल बढाउछ । पबित्र ग्रन्थ पढ्नु र त्यसलाइ जिवनमा उतार्नु पर्छ । यसले पबित्रता बढाउछ । इस्वर प्रती पुर्ण स्मरणको भाव हुनु जरुरी छ । आफ्नो सम्पुर्ण कार्य इस्वरको चरणमा अर्पण गर्नुपर्छ यसले चरित्र मजबुत बनाउन सहयोग गर्छ ।

(३) आसन – आसनबाट साधकलाइ हृदता प्राप्त हुन्छ । शरिरको अङ्गहरुमा आएका अवरोध हरु हट्छन् , आसन को महत्व बिस्तार गरिसकियको छ ।

(४) प्रणयाम – प्राणशक्तीको बिस्तार र नियन्त्रण नै प्रणयाम हो । बायुमण्डलमा हावामात्र हुदैन , प्राणशक्ती पनि बिराजमान हुन्छ । यसको बिस्तार प्रणयाम बाट गरिन्छ।

(५) **प्रत्यहार** – इन्द्रियलाई बसमा गर्ने प्रकृयालाई प्रत्यहार भनिन्छ । इन्द्रिय नियन्त्रण पश्चात् अन्तर्मुखी भावनालाई मजबुत बनाउनुपर्छ । यसले मस्तिष्क लाई अडिग बनाउन सहयोग गर्छ।

(६) **धारणा** – चित्तलाई कुनै एउटा बिषयमा स्थिर गर्नु धारणा हो । मनमा उठेका आবেगहरु टक्करोकी तेसैमा धारणा बनाउदा अरु गौण भएर जान्छ। मनमा कसैप्रती प्रेमउठ्यो भने तेहि प्रेमको धारणा बनाइयो भने प्रेमनै चित्तमा बासभइ अरु गौड हुन्छ। यो ध्यानको आरम्भ हो । जसबाट परमात्मा सङ्ग जोडिनेबन्धन निर्माण हुन्छ । हाथै शरिरमा सुखदुःख , माया , प्रेम , हर्ष , उल्लास , दया , माया , रिस , राग , पीडा सबै उत्पन्न हुन्छ । फेरि पनि साहाराको लागि अरुलाई रोञ्छौ , कुनै पुरुष लाई कुनै स्त्रीप्रती प्रेम बस्यो , त्यो कस्तो प्रेम हो ? मनुष्य – मनुष्य बिचको प्रेम हिसाबकिताब को ठेली हो । नाफा नोक्सान मै अडेको हुन्छ । कुनै स्त्री- पुरुष बिच प्रेम बस्यो उनिहरु त्यो प्रेममा आनन्दित हुन्छन् , यदि त्यो प्रेमबाट स्त्रीले पुरुषलाई वा पुरुषले स्त्रीलाई हृदयबाट निकालेर त्यो प्रेम तत्वलाई समायो भने चारैतिर प्रेमको वर्षा हुन्छ। त्यो प्रेम जन्माउने स्वम शरिर हो । शारिरिक सम्भोगले गर्दा त्यो आनन्द जन्माउने शरीर हो तर मनुष्य आफ्नो चाहाना पदपूर्ति भएकोमा अरुलाईनै कारक ठान्छ । त्यो कारक बाट कुनै स्त्रीले पुरुषलाई वा पुरुषले स्त्रीलाई त्यो कारक तत्व बाट निकालेर त्यो आनन्दमा हृदय प्रतिष्ठित गर्यो भने त्यो आनन्दमा रमाउन सक्छ । त्यसका लागि कसैको आवश्यकता पढेन । आफुखुसी भएको पलमा खुसिको कारकतत्व निकालेर खुसी चलेका लहर समायो भने चारै तिर खुसी खुसी को वर्षा हुन्छ । धारणाले मनलाई एकलयमा लगाउने कोसिस गर्छ।

(७) **ध्यान** – मनको त्यो अटुट अवस्था जाहा निरन्तर अटुट प्रवाह बन्छ त्यो ध्यान हो । ध्यान स्वासप्रस्वास मा गर्न सकिन्छ , अङ्गप्रङ्ग मा गर्न सकिन्छ , खगोलिय पिण्ड मा गर्न सक्छौ , सुन्यता , अन्धकार लगायत धेरै ठाउमा गर्न सकिन्छ। भगवान भैरव भैरबिलाइ ११२ ध्यान विधि बताउनु भएको छ । यी ध्यानविधिले मनुष्यको चेतना लाइ उच्चतम बिन्दुमा पुर्याएर सम्पूर्ण चराचर जगतको कर्मबन्धन बाट मुक्त गर्छ । मोक्ष भनेको कालचक्रको बन्धनबाट मुक्त हुनु मोक्ष हो । यो यस्तो प्रकृया हो जाहा आत्मा र परमात्मा जोडिने अवसर हो । मोक्ष पश्चात् जीव फेरि यो श्रुस्तीमा फर्कदैन तर माहायोगी , शक्तिशाली योगिहरु , क्रमश यश श्रुस्तिमा आफ्नो अधुरा इच्छा पूरा गर्न बारम्बार आउने गर्नुहुन्छ । हाथ्रो शरिरको शून्य भागको ध्यान गरेर स्वम शिव बन्ने प्रकृत्यामा जान सकिन्छ । जब श्वास शरिरबाट निस्कन्छ र श्वास लिन भन्दा अगाडि केही समय हृदय खाली हुन्छ । जब श्वास लिइन्छ त्यो खाली भाग हुँदै प्राणौर्जा प्रवाह हुन्छ त्यो खाली ठाउकोध्यान गरी शिवत्व प्राप्त गर्न सक्छौ । त्राटक गर्न सकिन्छ , अन्धकार जसलाई तिमिर भनिन्छ , तिमिर भागवान शिव को नाम हो । तिमिर अन्धकार मा आखाखिलेर गर्ने साधना हो भने मिमिर अलिकती उज्यालो भए पनि आँखा बन्द गरेर गरिने साधना हो । यी दुबै कालो अन्धकार साधना हो ।

कुण्डलिनी शक्तिको ध्यान गर्दा सप्त चक्र प्रती जागरुप हुन आवश्यक छ । एकपछि अर्को गर्दै सम्पूर्ण चक्रमा समान उर्जा पुर्याउनु पर्छ , मुलबन्धको अवस्थामा बल गरेर कुण्डलिनी जागरण पनि गर्न सकिन्छ , यस्लाई शक्ति चालिनी भनिन्छ । यो कृत्यामा पेटको तलको भाग बलगरेर माथी खिच्ने अनि श्वास भनें मुलाधारमा खिचातानी सुरुहुन्छ , त्यो खिचातानी भएको ठाउमा ध्यान केद्रीत गरि , मुलबन्धको अवस्थामा मुलाधारमा अवस्थित उर्जालाई माथी पुर्याइन्छ ।

ऋग्वेद मा एउटा प्रसङ्ग छ माता सरस्वतीले इन्द्रको बिर्यलाई तेज बनाइदिएर स्वर्गको राजा बनाइदिनुभयो । बिर्यको तेजबिना मनुष्य तेजवान बन्न सक्दैन । बह्मचर्या बाट तेज प्राप्त हुन्छ , तेजले प्रत्यक्षता बनाइछ । प्रतक्षताले ध्यानी बनाउछ ।

(८) समाधी – समाधी योगको अन्तिम चरण हो । यहाँ ध्यान र ध्यानि बिचको अन्तर समाप्त हुन्छ । यो पुर्ण सन्तुलन को अवस्था हो सबोच्च अवस्था हो । यसलाई कैवल्य वा पुर्ण मुक्ती मार्ग भनिन्छ । यो अवस्थामा मात्र शुद्ध चेतना बाकी रहन्छ।

ग्रहको प्रभाव

सुर्यको किरणमा नौ रङ्गको हुन्छ तर सात रङ्ग नै छुट्याउन सकिन्छ । यहि सात रङ्ग इन्द्रेणीको रुपमा देखिन्छ । इन्द्रेणी को माथी को भाग रातो , सुन्तला , पहेलो , हरियो , आकासे निलो , गाडा निलो र बैजनी गरि सात रङ्ग देखिन्छ । यहि सात रङ्ग बाट उपचार पद्धति लाई सुर्य चिकित्सा विधि भनिन्छ । यो विधि मा सुर्यको प्रकाश बाट आएका किरण लाई रङ्ग मा परिवर्तन गरि रोगका बिरुद्ध प्रयोग गरिन्छ ।

ग्रह जम्मा सात वटा र दुइवटा छाया ग्रह छन् । ती हुन सुर्य , मङ्गल , शनि , बुध , शुक्र , बृहस्पति , र चन्द्रमा छाया ग्रह राहु र केतु हुन । राहु र केतु जहिले पनि कुनै ग्रह को छायामा बसेर पृथबीमा असर गरिरहेको हुन्छन । राहु र केतु एउटा सग्लो रुप होइन , राहु टाउको भाग हो भने केतु शरीर को भाग हो । ग्रहले सबै भन्दा धेरै मानिस को शरीर मा भएको जलतत्व मा प्रभाव गर्छ किनकी शरीर मा सत्तरी प्रतिसत पानी छ । अग्नि , वायु , पृथ्वी र आकास तत्व मा परेको प्रभाव ले मनुष्य आफ्नो कर्म गर्छ । ग्रहको काम भाग्यबनाउने वा बिगाने मात्र होइन बोलिचाली , रोगब्याधी , लगायतमा तमाम प्रभाव पाछ । ग्रहको प्रकृति अनुसार यसलाई दुइभागमा बाडिएको छ ती हुन कुर ग्रह र सौम्य ग्रह । सुर्य , मङ्गल , शनि , राहु र केतुलाई कुर ग्रह भनिन्छ भने चन्द्र , बुध , शुक्र र बृहस्पति लाई सौम्य ग्रह भनिन्छ । ग्रहको प्रभावले मनुष्यलाई अगाडि बढ्न दिदैन । उसलाई तमाम समस्याले घेरेको हुन्छ । जब चारैतिर समस्या हुन्छ , आफ्ना आफन्त कसैको पनि साथ पाउन सक्दैन , बिनाकारण अरुको गाली खाने अरुलाई मननपर्ने बोली मुखबाट निस्कने हिड्दा अनायास ठेसलाग्ने , बिनाकारण झगडा हुने , त्यतिकै रिष उठ्ने , सरिरमा बिना रोग थकान र दुखान हुने , बोलिमा झर्कने , कसैको हर्कत बिलकुल मननपर्ने , कसै सङ्ग प्रेम गर्नु वा प्रेम छुट्नु , गलत काममा मन जानू , आफुलाई सबै भन्दा जात्रे सुत्रे ठात्रे , आफन्त परिवार भित्र मनमुटाव हुने , शान्त सङ्ग बस्न नसक्ने , धेरै बोल्ने जस्ता यावत कुरा हरु जिवनलाई चलायमान बनाउनकै कारण हुन्छ र यावत समस्या ग्रहकै कारण हुन्छ । अब यी समस्याहरुको हल छ । ग्रहको प्रभावलाई प्राणशक्ती बाट हटाउन सकिन्छ ।

दिमाखमा तमाम कुरा खेल्छ भने वा कुनै अङ्गमा समस्या छ भने उक्त अङ्गमा प्राणशक्ति पुर्याएर समस्याको हलगर्नु पर्छ । प्राणशक्ती को उपचार भनौ या शक्तिको कारणले भनौ , सम्पुर्ण ग्रहदोस नास भएर जान्छ।

सुर्यग्रहको प्रभाव – यसको प्रभावले हाड सम्बन्धि रोग लाग्छ , मुटुरोग शरिरमा ज्वरो आउने पाचनप्रणाली सम्बन्धि रोग , आँखा सम्बन्धी रोग , आत्मबल कमि जस्ता समस्या हुन्छ । यसले पिङ्गला नाडी मा असर गर्छ। नाडी

सोधन गर्ने , सहस्रार चक्रमा प्राणशक्ती को कम्पन पुर्याएर दोस मेटाउन सकिन्छ। सूर्य पिता गुण र साहास को ग्रह हो ।

चन्द्रग्रहको प्रभाव – चन्द्रमा सितलताको प्रतीक हो । यसले शरिरको पानीको प्रतिनिधित्व गर्छ । चन्द्र ग्रह प्रतिकुल भएमा इडा नाडिलाइ प्रभाव गर्छ । शरिरमा चिसो बनाउने , फोक्सो सम्बन्धि रोग , बारम्बार खोकिको समस्या हुन्छ । चन्द्रमा मातृशक्ति गुण हुन्छ । मातृ शक्तीले खुसी खोस्ने काम गर्छ । पारिवारिक सम्बन्ध बनाउन समस्या , नपुंसकता , कुलतमा फस्ने , मोजमस्तिमा कमि , अनावश्यक पीडा जस्तो समस्या हुन्छ , यसबाट बच्न आज्ञा चक्रमा प्राण शक्ति प्रवाह गर्नु पर्छ ।

मङ्गल ग्रह – मङ्गल ग्रह ले मनुस्यलाई शान्त भएर बस्न दिदैन , रगतमा समस्या खोपडिमा समस्या हुन्छ । धेरै चोटपटक लाग्छ , आङ्गभङ्ग बनाउने , अण्डकोषमा समस्या , पायल्स सम्बन्धि रोग लाग्छ । मङ्गल ग्रहले मानिसलाई लोभी बनाउछ , त्यो लोभले रोग निम्त्याउछ त्यसैले खानपान मा ध्यान दिनुपर्छ । दान दिदा मसुरोको दाल , भेली , रातोगुलाबको फुल जस्ता चिज हरु दान दिदा मङ्गल ग्रह को दोस कम भएर जान्छ । प्राणशक्तिलाइ मणिपुरक चक्रमा प्रभाव गराउदा यस्को दोस हराउछ । मङ्गल ग्रह शक्ति , साहास , पराक्रम , प्रतियोगिता , क्रोध , उत्तेजना , बिबाद , युद्ध , दुर्घटना , अचलसम्पत्ती , षडयन्त्र , र सानो भाइको कारक तत्व हो ।

बुध ग्रह - बुधग्रहले दिमाखी रोग ल्याउछ । घाटिमा समस्या , छालासम्बन्धी रोग , आतमा समस्या हुन्छ । बुध ग्रहको प्रभाव भएमा हरियो रङ्गको लुगा , घाँस जस्ता चिज हरु दान दिनु राम्रो हुन्छ। यो ग्रह व्यापार , दलाल , मुल्यवान रत्नका व्यापारी , कुतर्क , शिक्षा र बुद्धिमताको कारक हो । विशुद्ध चक्रमा प्राणशक्ती को प्रभाव गराउदा सम्पूर्ण दोस नास भएर जान्छ ।

बृहस्पति – बृहस्पति ग्रहले कम्मर , खुट्टा , श्वास सम्बन्धी रोग र मधुमेह जस्ता रोग लाग्छ । बृहस्पति ग्रह धार्मिक कार्य , आध्यात्म , पबित्र स्थान , पठन – पाठन , परोपकार , वृक्ष , पुत्र आदि कुराको कारक हो । स्वाधिस्तान चक्रमा प्राण उर्जा पुर्याएर यो ग्रहदोस नास भएर जान्छ।

शुक्रग्रह – यो ग्रहले पिसाब सम्बन्धि रोग ल्याउछ , किङ्नी , बहिरगत जल , मुख सम्बन्धि रोग र गुप्त रोग , योनाङ्ग सम्बन्धि रोग बिर्य सम्बन्धि रोग लाग्छ। योग्रह रिति कृया , प्रेमसम्बन्ध , ऐश्वर्य , जलिय स्थान , संगीत , बाहन आदिको कारक हो । अनाहत चक्रमा प्राणउर्जा पुर्याउदा यो ग्रहको दोस सान्त भएर जान्छ ।

शनि ग्रह - शनीग्रहको प्रभाव प्रत्यक्ष? नाडिमा हुन्छ , हाम्रो शरीर मा बहत्तर हजार नाडी छन तर इडा , पिङ्गला र सुसुम्ना को प्रवाह स्वासप्रस्वास बाट पत्ता लगाउन सकिन्छ । श्वास लिदा र छोड्दा नाक बन्द भए जस्तो हुने , शरीर मा प्राणवायु घट्न थाल्छ । शरीर मा थकान हुने , खुट्टाहरु तेतिकै दुख्ने , खोकी लाग्ने , शरिरमा सकारात्मक उर्जा क्षीण भएर जान्छ । शनिग्रह आयु , दुःख , रोग , सन्कट , अनादार , गरिबी , अनैतिक कार्य , कृषिगत ब्यावसाय , खनिज पदार्थ , नोकरी , कुरकार्य अङ्ग भङ्ग , लोभलालच , एकठाउमा रहिरहने , जेलनेल , जोर्निको दुखाइ , आदिकुराको कारक तत्व हो । मुलाधार चक्रमा प्राण शक्तीलाई पुर्याएर यो ग्रहको ग्रह दोस नास गर्न सकिन्छ ।

राहुग्रह – यो ग्रहले पेटको समस्या बनाउछ , अचानक दुर्घटना , बिनाकारण यात्राको योग बनाउछ, झै झगडा बनाउछ , सम्बन्धमा दरार ल्याउछ । राहु ग्रह कठोर वाणी , जुवा , भ्रामक तर्क , चोरी र धार्मिक यात्राको पीडा जस्ता कुराको कारक हो ।

केतुग्रह – यो ग्रह शरिरमा अनावश्यक रोग ल्याउछ । जोर्निमा समस्या हुन्छ , पैतला तेतिकै पोल्ने र बिना रोग शरिरमा पीडा यसको कारक हो । केतु ग्रह राजा र जोगि बनाउने ग्रह हो । यो ग्रह लागेकोबेला सिङ्ग भएका जनावर कुरुर , स्याल जस्ता जनावर बाट टढा बस्नु पर्छ । जादु टोना गर्ने सिक्ने , वा जादुटुनामा फस्ने हुन्छ । यो मोक्षको प्रमुख कारक हो ।

मनुस्य शरीर लोभ्याउने र कर्मयोगी बनाउने मुख्य दुई अङ्ग आँखा र हत्केला हुन । स्वासलिदा आएको प्राणशक्तिलाइ आँखा र हातको माध्यम बाट शरिरको चक्रहरुमा पारी आफ्नो शरीर र अरुको शरिरलाइ रोगमुक्त र शोकमुक्त गर्न सकिन्छ । सम्पूर्ण सुखदुःखको कारण मन हो । जब मन माथी बिजय गरिन्छ तब तमाम खराब कुराहरु स्वतः हट्छ । सबै भन्दा पहिला जागरुप बन्नु पर्छ । आफुमा आएको परिवर्तन आफैले महसुस गर्नु पर्छ । अफुले महसुस गरेको परिवर्तन घटाउन वा बडाउन प्राणशक्तिको साहायतामा गर्न सकिन्छ । । यहि प्रकृयाबाट मनुस्य आफ्नो चेतनाको क्षेत्र बिकास गर्न सक्छ र सदा सुखी र खुसी हुन्छ ।

इति।

माता सरस्वती सबैलाई कल्याण गरून् ।

